Rok II. Luty 1926 Nr. 9

HIGJENA CIAŁA I SPORT



NACZELNY REDAKTOR: PROF. UNIW. DR ZDZISŁAW STEUSING
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: HENRYK ZBIERZCHOWSKI
OKŁADKA PROF. ANTONIEGO BARTKOWSKIEGO
Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA i SPORT" we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34-17 — Prenumerata kwart wynosi: 4 50 — półrocz. 9 — roczna Zł 17 — Konto P.K.O. 304 305
Oddziały w Katowicach, ul. Warszawska 50 — w Poznaniu, ul. Półwiejska 30.

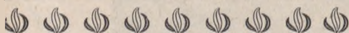
Od Wydawnictwa!

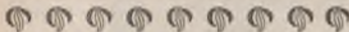
Ponieważ kilkakrotne nasze prośby o wyrównanie zaległej prenumeraty nie odniosły skutku, przeto zaznaczyć musimy, że w tym ciężkim i przejściowym okresie czasu nie jesteśmy w stanie wysyłać na kredyt numerów »Higjeny Ciała i Sportu«. Wydawnictwo nasze — mimo nadzwyczaj ciężkich czasów — wzięło sobie za zadanie poprawić stosunki zdrowotne w wolnej Polsce, dając w czasopiśmie »Higjena Ciała i Sport« odpowiednie wskazówki.

W państwach zachodnich pisma takie są szeroko rozpowszechnione, toteż zdrowotność stoi tam o wiele wyżej aniżeli u nas. Nam jeszcze wiele potrzeba, aby społeczeństwo zrozumiało korzyści wynikające z czytania czasopism krzewiących higjenę. Mimo tego nie zrażamy się chwilową obojętnością naszego społeczeństwa i chętnie podejmujemy się dalszej pracy pewni bowiem jesteśmy, że odniesie ona pożądane wyniki.

P. T. Czytelników naszych upraszamy o łaskawe poparcie przez rozpowszechnianie pisma naszego między znajomymi, a przedewszystkiem o wyrównanie zaległej prenumeraty. Z przykrością zaznaczyć nam wypada, że zalegającym zmuszeni będziemy wysyłkę numeru bezwarunkowo wstrzymać.

Wydawnictwo „Higjeny Ciała i Sportu“.







DR. S. SZUMAN — (Poznań)
Wizytator higjeny szkol. Kurat. Szkol.

Propaganda Higjeny w Szkołach Amerykańskich.

Higjena nie jest nauką czysto teoretyczną — powinna mieć przedewszystkiem znaczenie praktyczne.

Szczególnie w szkole higjena teoretyzująca na niewiele się przyda. Higjena szkolna ma zadanie praktyczne, realne. Jest ona przedewszystkiem profilaktyką, ma uchronić ucznia przed chorobą, odkryć zawczasu niebezpieczeństwa grożące jego zdrowiu i zapobiec rozwinięciu się choroby. Ma ze szkoły usuwać wszystko to, co działa szkodliwie na zdrowie młodego pokolenia, a natomiast popierać i potęgować te momenty wychowawcze, które rozwijają tężyznę fizyczną i odporność organizmu. Lekarz i pedagog osiągają ten cel między innymi także przez naukę, przez oświecenie młodzieży pod względem higjenicznym. U nas nauka higjeny w szkole ma naogół formę metodycznych lekcji lub okazyjnych pogadanek, wygłoszonych przez nauczyciela lub lekarza szkolnego. Amerykanie natomiast szerzą zasady higjeny wśród uczniów w sposób typowo „amerykański". Ta amerykańska metoda ma wielkie zalety i dlatego pragniemy jej poświęcić kilka uwag.

Propaganda higjeny w szkole amerykańskiej odbywa się nietylko za pomocą metodycznej nauki. Główną rolę grają tu: plakat, broszura, towarzystwo „higjeniczne" wśród uczniów i współzawodnictwo w formie ubiegania się o „rekord". Przed nami leży kilkanaście broszurek amerykańskich, które otrzymaliśmy od znajomych pedagogów z Ameryki. Z tych broszurek pochodzą ilustracje naszego artykułu. Podajemy na końcu naszej pracy spis kilkunastu ciekawszych broszurek tego rodzaju dla tych, którzy będą chcieli się bliżej zapoznać z tą „amerykańską" metodą. Wydawcą większej części tych broszur jest amerykańskie ministerstwo oświaty. (Department of the Interior. Bureau of Education, Superintendent of Documents. Washington D. C.). Ministerstwo to wydaje bezpłatne katalogi i wysyła broszurki za opłatą, kilkunastu do kilkudziesięciu groszy również do innych krajów. Dzieci szkolne amerykańskie otrzymują broszurki za darmo lub wypożyczają je z bibljoteki szkolnej.

Plakat. Amerykanie dobrze zrozumieli, że dobra, kolorowa rycina, umieszczona w odpowiedniem miejscu, uderzająca oryginalnym sposobem zilustrowania jakiejś treści, może mieć niemałe znaczenie pedagogiczne. Wymyślili plakat higjeniczny. Plakat taki, artystycznie wykonany, zdobi klace, ożywia monotonne ściany i działa swą treścią na wpatrującego się weń ucznia. Ten „niemy kolega" nauczyciela staje się jego doskonałym współpracownikiem. Taki plakat powinien pociągać wzrok dziecka i interesować je swą barwą, budzić jego humor i działać treścią na jego ciekawość. Plakat „higjeniczny" jest czemś innem, niż rycina służąca jako materjał poglądowy do objaśnienia danego przedmiotu naukowego. Podczas, gdy taka rycina powinna być rzeczowa, treściwa, poważna, schematyczna, to plakat higjeniczny przeciwnie ma być wesoły, ładny, zabawny i ciekawy. Hasło higjeniczne i myśl pouczaj ca, którą zawiera, ma tu być ukryta „pod kwiatkiem", podane dziecku jako cukierek, zawierający lekarstwo. Plakat higjeniczny nie jest tablicą poglądową do nauki higjeny. Powinno z niego zniknąć wszystko co budzi w dziecku podejrzenie, że chodzi tu o „naukę"



ryc. 1.



ryc. 2.

szkolną. Tak n. p. plakat z napisem „kładź się rychło, a rano wstaniesz" (ryc. 1.) dzięki wesołemu, zabawnemu zilustrowaniu tematu, doskonale wpaja dziecku zasadę rannego wstawania i rychłego udawania się na spoczynek. Dziecko spamięta to lepiej, niż jakiś suchy morał — plakat niekoniecznie musi być malowany, dobre fotografje jak n. p. chłopiec czyszczący zęby (ryc. 2.) są też bardzo wymowne. Chłopiec na tej rycinie czyści zęby z taką widoczną przyjemnością, że obrazek ten zachęci przypatrującą mu się młodzież może więcej niż nakaz ze strony nauczyciela.

Bajki, opowiastki, gry i piosenki „higjeniczne".

Główne miejsce obok plakatów zajmują ilustrowane bogato i wesoło broszurki higjeniczne. Treść broszurek przeznaczonych dla dzieci najmłodszych jest ujęta w formie bajeczek i w ten sposób „higjena" zyskuje czytelników wśród małych uczniów, którzyby napewno nie czytali książeczki, zawierającej same suche przepisy higjeniczne. W jednej takiej bajeczce „zdrowie" jest przedstawione, jako dobra, młoda wróżka, szafująca nadprzyrodzonemi siłami, któremi uszczęśliwia ludzi. Jej zaciętą nieprzyjaciółką jest stara, bezzębna, brudna, skrzywiona wiedźma „choroba". Wróżka zdrowia prowadzi dzieci w słońce, uczy wesołej, zdrowej zabawy wśród pól i lasów, daje im piękność i swobodę, czerstwość i siłę. Stara wiedźma, „chorobą" zwana, przez brud, lenistwo, nadużycia, zaniedbanie, wprowadza dzieci w chorobę i przedwczesne kalectwo. Dzieci opanowane przez tę wiedźmę, więdną i marnieją, jak kwiatki bez słońca. — Personifikacją dobrych, zbawiennych sił przyrody, dających zdrowie, są często w bajeczkach tych krasnoludki. One to wiedzą, co trzeba czynić, aby być zdrowym i wesołym, żyć zdrowo i pięknie. Na ilustracjach do tych bajeczek widzimy wszędzie krasnoludki krzątające się około przegotowania mleka, otwierania okien na noc, wyciągania dzieci na przechadzkę, wymyślania pięknych gier ruchowych, usuwania brudu i t. p. Treść higjeniczną wplatają Amerykanie także do piosenek, n. p.

Bobbie drinks his milk each day,
Teddie doesnt, so they say,
Bobbie's growing big and tall,
Teddie doesn't grow at all.

Codzień ze smakiem mleko pije Stasio,
Za nic nie przełknę, odpowiada Jasio,
Staś zdrowy, tęgi, wyrasta na zucha,
Jaś został mały i chudy jak mucha.

To jest piosenka dla najmniejszych uczniów. Dla starszych są piosenki inne, bardziej pogłębione.

Tematy higjeniczne są w końcu także treścią zręcznie ułożonych komedyjek dla dzieci.

Przyzwyczajenia higjeniczne. Rekordy higjeniczne.

W szkole amerykańskiej główny nacisk kładzie się na wychowanie higjeniczne przez wyrabianie dobrych przyzwyczajeń. Nabywanie przez ucznia pewnych wiadomości z higjeny ma wartość tylko o tyle, o ile prowadzi do zastosowania tych wiadomości we własnem indywidualnem życiu i w życiu społecznem. Najważniejsze z tych „dobrych zwyczajów" higjenicznych ujęto w następujące reguły, które się dzieciom powtarza przy każdej okazji, rozsyła też rodzicom wydrukowane na blankietach informacyjnych o zdrowiu ucznia, jakie rokrocznie wysyła lekarz szkolny. Są to następujące reguły:

1) Kąp się conajmniej raz tygodniowo,

2) Czyść zęby conajmniej raz na dzień,

3) Śpij jak najczęściej przy otwartych oknach,

4) Pij tyle mleka ile możesz, a nigdy kawy ani herbaty,

5) Codzień jedz trochę jarzyn lub owoców,

6) Wypij codzień conajmniej trzy szklanki wody,

7) Część każdego dnia spędzaj na świeżem powietrzu,

8) Dbaj o codzienne ranne wypróżnienie.

Te reguły zakreślają naturalnie tylko najogólniejsze ramy. Uzupełniają je szczegółowe nauki, podkreśla korzystanie z dobrej okazji, aby ucznia przekonać o praktycznem znaczeniu tych reguł, pogłębia je odpowiednio lektura nauczyciela i ucznia, ożywia wesoły, urozmaicony sposób podawania tych nauk uczniom. Lekarz szkolny i nauczyciel sami przestrzegają tych reguł i są wzorem dla uczniów. Umieją też przekonać ich, że przestrzeganie ich leży we własnym interesie uczniów, że daje im zdrowie i szczęście. Częsta kontrola uzupełnia taką propagandę higjeny i przyczynia się do wytworzenia w uczniach tych zbawiennych przyzwyczajeń. — Higjena praktyczna w codziennem życiu amerykańskiego ucznia staje się w ten sposób czemś naturalnem i zwykłem, czynnością podświadomą i automatyczną, dobrem przyzwyczajeniem. Wymaga to oczywiście dużo zachodów i starań wychowawczych ze strony nauczyciela i lekarza. Łatwiej jest nauczać higjeny, niż wychowywać higjenicznie.

Typowo amerykańską metodą nauczania higjeny są tak zwane rekordy higjeniczne. Chodzi n. p. o to, aby przyzwyczaić niektórych uczniów do jedzenia jarzyn (piąta reguła higjeniczna). W tym celu każdy uczeń w klasie otrzymuje formularz, na którym w górnym rzędzie

widnieją poszczególne jarzyny, jak na rycinie poniżej. W kolumnie pod daną jarzyną uczeń

[illegible]	4	2	4	–	2	2	4	1
[illegible]	7	[illegible]	[illegible]	2	3	1	3	[illegible]
[illegible]	2	5	1	[illegible]	[illegible]	1	6	—

ryc. 3.

notuje ile razy dziennie ją jadł. Po upływie jednego lub kilku tygodni zlicza się cyfry i uczeń, który jadł poszczególne jarzyny najczęściej zostaje uznany zwycięzcą całej klasy. Dzieci najmłodszych klas podobno z wielkim zapałem biorą udział w tych wyścigach i uczą się w ten sposób jeść jarzyny. Dzieci wogóle interesują się żywo swym rozwojem fizycznym, gdy się zwróci na to ich uwagę. W tym celu amerykańscy pedagogowie polecają bardzo ważenie i mierzenie wszystkich uczniów danej klasy co miesiąc i notowanie wyników na specjalnej tablicy, wywieszonej w klasie. Można zliczyć wagi i wzrosty wszystkich uczniów i stałe zwiększenie się wzrostu i wagi zobrazować jako krzywą (ryc. 4). Najlepsze

ryc. 4.

miejsce w ocenie otrzymują uczniowie, zbliżeni wagą lub wzrostem do normy dla danego wieku. Uczniów za szczupłych lub za otyłych otacza lekarz szkolny, specjalną opieką. Dla wątłych uczniów poza leczeniem przygotowuje się w szkole dożywianie (specjalne oddziały dożywiane). Uczniom otyłym zaleca się specjalny trening i odpowiednie odżywianie się. Stosunek dobrego, normalnego odżywiania do wagi za małej albo za dużej danego ucznia, zilustrował n. p. doskonale i bardzo pouczająco pedagog, który jest autorem ryc. 5. Są to wyścigi uczniów. Pod każdym biegnącym widać dwie pierwsze litery jego nazwiska. Na przodzie są nazwiska o najkorzystniejszym stosunku wagi do wzrostu — na końcu biegną wątli. Za pomocą takiego obrazka doskonale można uczniom uprzytomnić znaczenie normalnego zdrowego rozwoju fizycznego, wyrażającego się w stosunku wagi do wzrostu i wieku.

Zasady metodologiczne.

Podajemy niektóre z tych zasad podług programu nauki o zdrowiu w szkołach powszechnych (Spis lit. Nr. 1.) i podręcznika nauczania higjeny (spis lit. Nr. 2). W szkole amerykańskiej niema właściwie nauki higjeny, jest tylko nauka o zdrowiu. Jest to najzupełniej słuszna zasada. Somatologję, higjenę, teorję wych. fiz., wykłada się uczniowi z praktycznego punktu widzenia, to jest jako zasady zachowania zdrowia i rozwijania tężyzny i odporności psychofizycznej. Wychowuje się przez to obywatela kulturalnego, uświadomionego higjenicznie i znającego indywidualną i społeczną wartość zdrowia.

Wymieniliśmy już poprzednio cały szereg oryginalnych metod, stosowanych przy nauce o zdrowiu. Wartość tych metod polega na ich różnorodności i na żywym kontakcie z życiem. Pedagogowie amerykańscy ostrzegają wyraźnie przed powtarzaniem suchych, monotonnych nauk

A class competition in average weight-height.

ryc. 5.

higjenicznych. Zdrowie ma zaciekawiać ucznia, zwyczaje higjeniczne mają się stać lubiane, uznane, „modne“ wśród uczniów. Jako przykład ciekawego sposobu nauczania niektórych tematów z higjeny, podaję ustęp ze wspomnianej powyżej książki (lit. Nr. 2.) pod tytułem „Higjena dziecka w innych krajach“. Autor omawia tu życie Eskimosów, Indjan, Chińczyków i Arabów pod względem higjenicznym. Czy można w lepszy sposób związać naukę higjeny z zainteresowaniami chłopca w średnich klasach dla życia plemion dzikich i narodów na innych kontynentach? Ileż doskonałych sposobności dla żywych i praktycznych

nauk higjenicznych daje życie koczownicze, mieszkanie pod namiotem, ubior, zwyczaje i t. p. Przy tak poprowadzonej nauce, pedagog może być pewny zupełnego zainteresowania swych małych słuchaczy.

Wychowanie „fizyczne" w szkole amerykańskiej polega na współpracy nauczyciela, lekarza szkolnego, nauczyciela wychowania fizycznego, domu i pośredniczącej między domem a szkołą higjenistki szkolnej. Na wychowanie to składają się: badanie lekarskie, wykłady i pogadanki higjeniczne, nauczanie za pomocą broszur, bajek i plakatów higjenicznych, wytwarzanie dobrych przyzwyczajeń higjenicznych przez ciągłe wdrażanie do przestrzegania zasad higjeny, ważenie i mierzenie uczniów, dożywianie dzieci wątłych, leczenie dzieci chorych, liczne godziny gimnastyki i gier i zabaw, stowarzyszenia uczniów, jak harcerstwo i czerwony krzyż młodzieży, itp.

Wychowanie higjeniczne trwa przez cały czas pobytu ucznia w szkole. Stosownie do wieku ucznia stosuje się co raz to inne metody. W najniższych klasach zabawy, piosenki, opowiastki higjeniczne, ścisła kontrola nad czystością ucznia z udziałem domu rodzicielskiego, który się od samego początku wzywa do pomocy.

W trzech pierwszych klasach szkoły powszechnej uczeń ma przywyknąć do życia w myśl „ośmiu zasad zdrowia". Starsi uczniowie zrzeszają się w „klubach zdrowia", otrzymują lekturę higjenicznej treści, pogłębiają swe wiadomości praktyczne przez naukę somatologji i higjeny społecznej. Stają się już czynni higjenicznie i społecznie. Dbają o czystość i ładny wygląd klasy, zachowują sami dobre maniery higjeniczne, jako członkowie czerw. krzyża młodzieży opiekują się chorymi i biednymi kolegami, uprawiają sport i zabawy na wolnem powietrzu z własnej inicjatywy, dla zdrowia, i zachęcają do tego drugich i t. p. Nauka o zdrowiu w szkole amerykańskiej ma przedewszystkiem jedną znamienną cechę, jest ona nauką o sile i szczęściu. Na wszystkich wydawnictwach higjenicznych przeznaczonych dla szkoły amerykańskiej, widnieje napis: Health, Strength, Joy for all tha childran of all the schools of America — to znaczy: Zdrowie, Tężyzna, Radość dla wszystkich dzieci, wszystkich szkół amerykańskich. Dziecko amerykańskie dowiaduje się, że drogą do szczęścia i siły jest zdrowie. Ceni ono zdrowie, że się tak wyrażę, nietylko negatywnie, jako stan neutralny bez choroby, lecz ze względów pozytywnych, jako stan ciała i umysłu pełen czerstwości, radości życia, żądzy czynu, szczęścia, wynikającego ze zdrowego, dzielnego usposobienia.

Lekarze szkolni i pedagogowie amerykańscy stawiają sobie następujące zadanie: uczeń opuszczający szkołę

ma mieć dobrą normalną wagę,

Wyrobione zwyczaje czystości i higjeny osobistej,

Odporność fizyczną,

Ma być wolny od wad fizycznych (uleczalnych),

Ma mieć dobrą postawę,

Zdrowe uzębienie (o ile możności kompletne),

Przestrzegać zwyczaju codziennych rozrywek ruchowych na wolnem powietrzu,

Ma mieć żywe osobiste poczucie zdrowia,

Ma mieć teoretyczne i praktyczne zainteresowanie dla higjeny społecznej i jej zadań.

To jest cel wychowania fizycznego, taki powinien być rezultat współpracy lekarza szkolnego, nauczyciela wychowania fizycznego, pedagoga wychowawcy i domu rodzicielskiego. Wierzymy niemniej jak amerykańscy pedagogowie, że cel ten można osiągnąć w 90 % przypadków. W stosunku do stanu obecnego, gdzie zdrowie ucznia w szkole nie jest jeszcze przedmiotem ciągłych, systematycznych starań wychowawczych, w przyszłości będzie można niewątpliwie osiągnąć rezultaty pierwszorzędne. Słusznie autor „programu nauki o zdrowiu" porównuje szkolnictwo z rolnictwem. Dzięki kulturze, mówi on, można z pola, które bez tej kultury dawało 40 jednostek zboża, wyprodukować 125 jednostek. Staranne, systematyczne wychowanie fizyczne i zdrowotne jest też niewątpliwie w stanie podnieść tężyznę i odporność fizyczną młodego pokolenia i zwrócić mu zdrowie i siły utracone przez przeszłe generacje; nie umiejące kompensować ujemnych działań zdrowotnych nowoczesnego miejskiego środowiska i trybu życia.

Z powyższych rozważań wynika cały szereg ważnych konsekwencji dla naszych polskich stosunków. Higjena szkolna jest u nas dopiero w zaczątkach. Mamy coprawda we wielu szkołach stałą i dobrze postawioną opiekę lekarską. Zasady higjeniczno-lekarskiej opieki nad szkołami, zawarte w instrukcji dla lekarzy szkolnych, zawierają prawie wszystkie dodatnie momenty opisanej przez nas metody amerykańskiej. Jednak u nas brak jeszcze zrozumienia szerszych mas społeczeństwa, domu rodzicielskiego, a nawet nauczycieli i niektórych lekarzy, dla właściwych zadań i celów higjeny szkolnej. Rola, którą spełnia lekarz szkolny, jest dla wielu osób niejasna i odnoszą się do niego z niechęcią, albo wprost z krytyką.

Trzeba zatem, aby ogół społeczeństwa polskiego zaczął sobie zdawać sprawę z tego, że metody „amerykańskie" mają wielkie znaczenie praktyczne i, że przydałoby się szersze zastosowanie tych samych metod u nas w Polsce.

Szczególnie należałoby ogół nauczycieli, zwłaszcza szkół powszechnych, przygotować do

pracy higjenicznej w szkole. Czynią to już obecnie lekarze szkolni w seminarjach nauczycielskich. Brak też przedewszystkiem plakatów i broszurek higjenicznych, brak jasnego, obszernego programu nauki o zdrowiu, któraby znalazła praktyczne zastosowanie w szkole polskiej w sposób podobny do opisanego powyżej. Chodzi tu mniej o systematyczne wykłady higjeny, jak o ogólny kierunek wychowania. Uczeń polski powinien opuszczać szkołę niemniej zdrowy, czerstwy, radosny, czysty, jak uczeń amerykański, ze zwyczajami higjenicznymi i zasadami zdrowotnymi na całe życie. W programie szkół powszechnych ten cel wychowania i nauczania powinien być bardziej niż dotychczas podkreślony.

Chociaż nie posiadamy jeszcze tak szerokiej propagandy higjeny w szkole, jak Ameryka, to mamy jednak już bardzo poważne zaczątki pracy na tem polu. Kilka plakatów higjenicznych wydrukowało w swoim czasie dla szkół ministerstwo zdrowia z pomocą Ameryk. polsk. kom. Pomocy Dzieciom.

Są one niestety dawno wyczerpane, a nowych plakatów brak. Doskonałą broszurkę higjeniczną wydał amerykański czerwony krzyż „Do dzieci polskich". Potrzebaby więcej takich broszurek. Nadzwyczaj udana jest też wierszowana bajeczka higjeniczna, wydana przez polski czerwony krzyż młodzieży: Historja o Fipciu. Z poważniejszych prac nad metodą nauczania zdrowia zasługuje na uwagę szczególnie praca Kopczyńskiego i Haberkantówny „Pogadanki higjeniczne". Położono w niej również główny nacisk na praktyczne, nietylko teoretyczne nauczanie higjeny po szkołach. — Streszczając to, cośmy powiedzieli o metodzie amerykańskiej, stwierdzamy, że propaganda higjeny i nauki o zdrowiu przez plakat, broszurę ilustrowaną, bajeczki higjeniczne i rekord higjeniczny, jest nietylko cennem, ale koniecznem uzupełnieniem wychowania fizycznego w szkole. Przez same nauczanie higjeny nie otrzymamy pożądanych rezultatów. Propaganda higjeny i praktyczne wychowanie zdrowotne mają pierwszorzędne znaczenie.

Literatura:

1) Suggestions for a program for health-teaching in the elementary Schools. J. M. Andress and M. C. Bragg. 1922. — Health Edukation Nr. 10.

2) Graded Outlines in Hygiene. W. F. Cobb. M. D. New. York. World. Book Company. 1922.

3) Broszury higjeniczne: *a)* Diet for the School-child, *b)* growing healthy Children, *c)* Teaching health, *d)* Milk and our School-Childien, *e)* The lunch-hour at School, *f)* Yor opportunity in the schools, *g)* Health-training for teachers, *h)* The continuing ne ed for teachers of child-health.

4) Polskie: *a)* Pogadanki higjeniczne; Dr Kopczyński i Dr Haberkantówna Arct. 1924, *b)* Do dzieci polskich; Wyd. czerwonego krzyża Warszawa, *c)* „Młodzież polskiego czerwonego krzyża". Czasopismo. Warszawa, Smolna Nr. 6. pawilon 7., *d)* Historja o Fipciu; Czerwony krzyż Młodzieży. Warszawa.



Obowiązkowe wyszkolenie kobiet w opiece nad niemowlęciem.

Zdrowie jest największem bogactwem zarówno pojedynczego człowieka, jak i całego narodu.

Zdrowie tak jak bogactwo, łatwo stracić, trudno odzyskać — po chorobie, nawet przejściowej i wyleczonej człowiek często nie ma tych sił, jakiemi rozporządzał przedtem. A ileż takich chorób, których medycyna nie jest jeszcze w stanie wyleczyć.

Dlatego też *powinniśmy robić wszystko by możliwie uchronić się od chorób,* a to przez odpowiednie życie, dobre odżywianie, przebywanie na świeżem powietrzu, nieużywanie alkoholu itp.

Istnieje w życiu człowieka jeden okres gdy jest on *specjalnie wrażliwy na działania wszelkich szkodliwości,* gdy każda, nawet błaha przyczyna może wywołać bardzo poważne następstwa. Okresem tym jest *wiek dziecięcy, a specjalnie pierwszy rok życia.*

Dziecko w tym czasie nazywamy niemowlęciem; jest ono zupełnie bezradne, skazane całkowicie na opiekę rodziców, lub w razie ich braku ludzi obcych. Pozbawione opieki — ginie niechybnie. Jaka przepaść dzieli je od kurczątka, które zaczyna samo szukać pożywienia bezpośrednio po wykłuciu z jaja!

Ale nawet dziecko niepozbawione troskliwej opieki rodzicielskiej jest *narażone na duże niebezpieczeństwo, jeżeli rodzice, a zwłaszcza matka, nie wiedzą, jak się z niem obchodzić.* Często rodzice w najlepszej wierze, chcąc stworzyć dziecku najodpowiedniejsze (we własnem zrozumieniu) warunki życia, korzystając przytem z rad „doświadczonych" babek i ciotek, doprowadzają niemowlę do ciężkiej choroby, a nawet śmierci.

To też śmiertelność wśród dzieci w pierwszym roku życia jest niesłychanie duża; na 100 żywo urodzonych umiera ich w naszym kraju 15—20 (a czasem nawet i więcej) przed ukończeniem pierwszego roku.

W wielu krajach, a również i u nas, *zrobiono już na szczęście dużo, by temu wielkiemu złu zaradzić chociażby w części.*

Znaczny dobroczynny wpływ na uświadomienie matek, jak postępować z niemowlęciem, a przez to sam wpływać na zmniejszenie śmiertelności i chorób w wieku niemowlęcym wywarły tak zwane *stacje opieki nad matką i dzieckiem.* Jak Wam może wiadomo niemowlęta zapisane w stacji są tam regularnie i bezpłatnie badane przez lekarza, który potem daje matkom wskazówki, jak je mają odżywiać, ubierać itp., by zachować je w dobrem zdrowiu. W wyjątkowych razach gdy, matka nie może spełnić swego najważniejszego obowiązku względem swego dziecka, t. j. gdy nie może go karmić własną piersią, lekarz przepisuje odpowiednie inne pożywienie, wydawane przez Kuchnię Mleczną, znajdującą się przy Stacji. Siostra stacyjna odwiedza pozatem matkę i dziecko w domu, pouczając ją jak należy wykonywać w praktyce zlecenia lekarza.

Należy więc dążyć do tego, *by stacyj takich otwierano w naszym kraju jaknajwięcej,* by wszystkie matki i ich niemowlęta były w nich zapisane od chwili urodzenia dziecka, a nawet, co jest jeszcze lepiej, by kobiety zapisały się do stacji już w okresie ciąży, bo i w tym czasie przyszła matka może otrzymać wiele zbawiennych wskazówek.

Istnieje jednak, zdaniem naszem, jeszcze jeden sposób, który zastosowany obok powyższego, przyczyniłby się niewątpliwie żywotnie do poprawy stanu zdrowotnego naszych niemowląt. Powinniśmy dążyć do tego, by *każda kobieta ustawowo była zobowiązana do zaznajomienia się praktycznego z higjeną niemowlęcia.* Dopiero wtedy działalność stacyj opieki nad matką i dzieckiem wyda pełny owoc, gdyż wskazówki przez nie udzielone znajdą odpowiednio przygotowany grunt wśród szerokiego ogółu.

W jakiż sposób przeprowadzać to wyszkolenie praktyczne naszych kobiet. Nasz sejm winien uchwalić ustawę *o obowiązkowej służbie półrocznej (kilka godzin dziennie) dla wszystkich kobiet w wieku 18—19 lat, w jakiejkolwiek instytucji opiekującej się niemowlęciem,* a więc w szpitalu, żłóbku, stacji opieki nad matką i dzieckiem itp.

Nie będziemy tu naturalnie wchodzić w szczegóły samej ustawy i sposób jej wykonania — jest to rzeczą przyszłości, miejmy nadzieję, że niedalekiej. Zaznaczymy tylko, że np. w szkołach żeńskich, uczęszczanych przez dziewczęta w powyższym wieku, te zajęcia praktyczne mogłyby stanowić część programu szkolnego. W ten sposób szkoły przyczyniły by się również do przygotowania młodych kobiet do najważniejszego bezwzględnego ich zadania w przyszłości — do obowiązku matki.

Odezwą się napewno głosy, że to jest niewykonalne, że takiego przymusu nie można

uchwalać i. t. p. — Zarzuty te są jednak niesłuszne.

Jeżeli dążymy do nadania mężczyznom i kobietom jednakowych praw, do zupełnego ich równouprawnienia, to *słusznem i sprawiedliwem jest, by obowiązki były w miarę możności również jednakowe.*

Mężczyźni są zobowiązani do powszechnej służby wojskowej w ciągu 1 i pół do 2 lat dla obrony Ojczyzny; kobiety miałyby w zamian za to znacznie krótszą służbę obowiązkową w zakładach dla niemowląt, której celem byłoby wychowanie możliwie zdrowego i licznego (przez zmniejszenie śmiertelności) młodego pokolenia. Jest to więc cel niemniej ważny, gdyż *pośrednio przyczynia się również do skutecznej obrony Ojczyzny w razie potrzeby, a w czasie pokoju zwiększy szczęśliwość ogólną, gdyż poprawi ogólny stan zdrowia.*

(—) *Prof. K. Jonscher*, (Poznań),
i Siostra Przełożona, *C. Rabowska*, (Gniezno).

Sądzić więc należy, że kobiety *odczują tą potrzebę swem sercem macierzyńskiem, że wśród nich ta idea* znajdzie należyte poparcie i że w ten sposób wytworzy się jednolita opinja, która wpłynie na czynniki miarodajne, w pierwszym rzędzie na naszych posłów, skłaniając ich do uchwalenia takiej ustawy.



DR. ZYGMUNT DANIELSKI — LWÓW.

O prawidłowem oddechaniu.

Prawidłowe oddechanie?... czyż więc może ono być także nieprawidłowem?... wszakże oddechamy wszyscy i to odruchowo od pierwszej chwili przyjścia na świat. Cóż można o tej zwykłej powszechnej czynności naszego organizmu powiedzieć?...

Niesłychanie wiele.

Przedewszystkiem już na wstępie stwierdzić muszę jako pracujący od 3 niemal dziesiątek lat w dziedzinie chorób dróg oddechowych, że prawidłowo oddechać, bardzo znaczny ogół ludzi nie stara się i nie umie.

Nawet ludzie inteligentni, wykształceni wezwani w czasie badania płuc, do prawidłowego oddechania wykonują takie ruchy i usiłowania, jak gdyby tę czynność po raz pierwszy w życiu spełniali, na ogół zaś biorąc prawidłowo to znaczy dość głębokie pełne i wydatne oddechanie takie, któreby całe płuco aż do najczulszych jego regionów t. j. zmysłów płucnych należycie w powietrze względnie tlen zaopatrywała jest bardzo rzadko spotykane i nie często obserwowane.

Przypatrzmy się temu zagadnieniu bliżej i rozważmy je możliwie szczegółowo, a przekonamy się jak doniosłą i zasadniczą rolę odgrywa w życiu jednostki zarówno jak i całej ludzkości prawidłowe oddechanie, będące zarazem zasadniczem zagadnieniem życia i rozwoju całego świata zwierzęcego i roślinnego.

Problem oddechania rozważanym przedewszystkiem być musi jako część składowa odwiecznego procesu życiowego organizmu, znanego pod nazwą przemiany materji. Organizm pozbawiony dopływu pokarmu, ulega powolnemu zagłodzeniu — pozbawiony zaś dopływu powietrza, a więc możności oddechania ginie w przeciągu niewielu minut.

Organizm żyjący potrzebuje i zużywa pokarm w formie stałej, płynnej i lotnej (t. j. powietrze ściśle biorąc tlen) w drodze bardzo skomplikowanych funkcji, nad któremi nie możemy się na tem miejscu szczegółowo zastanawiać, odżywczy ten materjał zostaje przerobiony

i zużyty przez organizm, jego zaś nadmiar i to co po zużyciu zostaje, wydziela organizm w różnej formie. Ogólnie tylko zauważyć tu musimy, że tak zwana miazga pokarmowa względnie jej część płynna to jest sok pokarmowy, drogą błon śluzowych żołądka i kiszek wchłonięty zostaje w naczynia krwionośne i limfatyczne i przy pomocy tlenu zdobytego drogą oddechania przetwarza się w krew, która odżywia wszystkie części składowe organizmu, już z tego pobieżnego i bardzo ogólnego przedstawienia sprawy widzimy jasno jak zasadniczą rolę odgrywa tlen w tym całym procesie życiowym, tlen zdobyty drogą mniej lub więcej prawidłowego oddechu.

Bez pokarmu stałego może człowiek i cztery tygodnie wygetować, bez płynów prawie tydzień, zaś bez powietrza względnie tlenu zaledwie kilka minut.

Nasze popularne wyrażenie zatem: „Nie mogę przecie żyć z powietrza“ okazuje się tu błędnem. Powietrze jest najważniejszą formą pokarmu, nietylko dla nas, lecz także dla całego świata zwierzęcego i roślinnego a Opatrzność mądrem zarządzeniem zapewniła wzajemny stosunek i wymianę najcenniejszego czynnika wszelkiego życia t. j. tlenu pomiędzy światem zwierzęcym a roślinnym przyczem tlen nie przedstawia wprawdzie materjału odżywczego, lecz jest niezbędnym czynnikiem owego odwiecznego procesu życiowego przemiany materji, owym współczynnikiem, który wszelkie pozostałości zanieczyszczenia i resztki procesu spalania czyli utleniania z organizmu wydziela.

Im w większej ilości drogą dróg oddechowych organizm tlen zdobywa, tem dokładniejszą i ściślejszą jest ta jego ogólnie tu naszkicowana praca.

W 24 godzinach zużywa człowiek dorosły normalnie 516 litrów tlenu równe 750 gramom, wydziela natomiast 450 litrów kwasu węglowego równe 900 gramom.

Im żywszą jest ruchliwość i czynność organizmu, tem bardziej zwiększają się owe ilości aż do ich siedmiokrotnej. W tym samym też czasie, wydziela płuco pary wodnej ponad pół litra jak to z łatwością stwierdzić możemy przy pomocy szklannej szyby lub lustra, względnie lśniącej płyty metalowej, na której przy tak zwanem „chuchnięciu“, wilgotny nalot osiada.

W ciele ludzkiem najwięcej tlenu zapotrzebowują mięśnie. To zapotrzebowanie wzrasta w miarę ruchliwości organizmu, w miarę wysiłku fizycznego. Najmniejszem jest ono w czasie snu naprzykład, oddech jest charakterystycznie spokojny, powolny.

Im większy jest wysiłek, tem żywszym musi być oddech, dzięki któremu tlen dostaje się do krwi, tem żywszym staje się proces przemiany materji w następstwie lepsze odżywienie tkanek i organów.

Obecne tak intenzywne różnorodne życie sportowe wykazuje niejednokrotnie jak mało płuca nawet silnych sport uprawiających młodzieńców owym wyż nakreślonym wymogom odpowiadają.

W wyścigach wioślarskich naprzykład, wykazano niejednokrotnie, ze wyścigowcy nawet o silnym muskularnym organizmie przybywają do celu, jak się mówi popularnie „bez tchu“. Odnośne szczegółowe badania wykazały u tychże niezwykle szybki, płytki oddech, w ilości 70 oddechów na minutę, podczas gdy normalnie liczymy oddechów 15. Młodzi ci zazwyczaj ludzie wskutek nadmiernej pracy mięśni nagromadzili w swym organiźmie takie ilości kwasu węglowego jakich w niedość prawidłowem oddechaniu wyćwiczone płuca zneutralizować nie mogą i popadają w niebezpieczeństwo śmierci z nadmiaru kwasu węglowego i z uduszenia.

Takim stanom zapobiec może wyłącznie regularne, prawidłowe ćwiczenie oddechu, tak zwana gimnastyka oddechu.

Częstsze tego rodzaju stany zupełnego wyczerpania, pochodzące z braku świadomego celu ćwiczenia prawidłowego oddechania są przyczyną nie rzadkich przedwczesnych zejść śmiertelnych młodych zresztą i silnych sportowców i atletów na skutek zmian mięśnia sercowego wynikłych z powyższego zaniedbania.

Kto pragnie często i pewnie z zawodów zwycięzcą wychodzić musi gorliwie i pilnie przystosowywać się do tego, kształcąc swe płuco w prawidłowem oddechaniem. C. d. n.



Dr. med. i fil. JÓZEF FRITZ — LWÓW.

Karta zdrowia.

Praca lekarza szkolnego znajduje swe utrwalenie w karcie zdrowia danego ucznia. Badania indywidualne, pomiary i obserwacje nad rozwojem ucznia fizycznym i psychicznym czynione wspólnie z wychowawcą, wiadomości odnoszące się do warunków życiowych wychowanka są w niej ujęte. Materjał zawarty w kartach zdrowia ma wielką wartość dla samego lekarza szkolnego, służąc mu przy wszelkich zarządzeniach, mających zacel poprawę stanu fizycznego ucznia, ważnymon jest również dla pedjatry i antropologa. Aby karta zdrowia spełniła to zadanie, musi zawierać wiadomości dokładne i ścisle, pochodzące z pierwszej ręki, musi układ jej być takim, by można było objąć wszystkie spostrzeżenia, odnoszące się do rozwoju fizycznego wychowanka, a wyrazić je krótko i zrozumiale nietylko dla lekarza samego, ale i dla nauczyciela ćwiczeń fizycznych, pedagoga, rodziców. Opracowanie takiego schematu jest oczywiście rzeczą trudną. W Niemczech, gdzie wiele uczyniono dla wychowania fizycznego, dotychczas nie zdołano jeszcze ujednostajnić karty zdrowia. Praca nad tem zagadnieniem jednak postępuje. Podczas Kongresu pedjatrów niemieckich w Karlsbadzie, we wrześniu 1925, podniesiono również i tę sprawę. Miałem wtedy sposobność zapoznać się z Dr. R. Flachsem z Drezna, poważnym znawcą higjeny szkolnej, który nad wymienionem zagadnieniem w Komisji Sejmu Rzeszy niemieckiej pracuje. Udzielił mi on szeregu formularzy niemieckich kart zdrowia z Drezna, Charlottenburga, Stuttgartu i t. schematu Dreschera, które wszystkie odmienne od siebie mają stać się podstawą jednego wzoru, ujmującego rezultaty jednolitej metody badania dla całych Niemiec.

Pragnąłbym podzielić się kilku memi uwagami o karcie zdrowia naszej i niemieckiej z czytelnikami Higjeny Ciała i Sportu lekarzami szkolnymi, których ta sprawa zająć może. *) Znane mi są karty zdrowia ze szkół ludowych i średnich w Małopolsce. *) Karta zdrowia używana w szkołach średnich, ustalona przez Ministerstwo W. R. i O. P., opisana przez S. Kopczyńskiego (Higjena szkolna 588 — 90) formatu 42 × 34 cm (Kuratorjum Okręgu Szkolnego Lwowskiego), 45 × 29 cm (Składnica Pomocy Szkolnych, Warszawa) składa się z 3 części: 1) zawiera dane o domestykacji ucznia, chorobach przebytych, ćwiczeniach fizycznych uprawianych i szczepieniu ochronnem przeciw ospie. 2) schemat badania somatycznego, psychicznego, uwagi dla opieki domowej i szkolnej, 3) (na stronie odwrotnej) 2 tablice dla wkreślania krzywej rozwoju klatki piersiowej, przyrostu wagi i wzrostu. Uzupełnieniem części pierwszej przynoszącem materjał dla niej jest kwestjonarjusz w sprawie warunków domowych ucznia, w którym mieszczą się prócz tego dane o objawach nerwowych ucznia, ilości czasu poświęcanej nauce przedmiotów obowiązkowych, zamiłowaniu do innych dziedzin, sypianiu, odżywianiu, czystości i pobycie podczas ferji.

W szkołach ludowych są w użyciu dwa formularze: Lista zdrowia uczniów szkoły powszechnej (1 karta służy 8 miu wychowankom) formatu również 42 × 34 cm i karta zdrowia 37 × 28 cm indywidualna.

Lista zdrowia obejmuje pomiary, stan somatyczny, czystość, zaszczepienie przeciw ospie, przydziały na kolonje, odsyłanie do ambulatorjum i stan nerwowy, zaś karta zdrowia jest dość zbliżoną do karty używanej w szkołach średnich, wyjąwszy obie tablice dla wkreślań, pomieszczone na stronie odwrotnej, które zastąpiono stanem czystości, rozłożonym na miesiące nauki szkolnej. Dane anamnestyczne o przebytych schorzeniach przeniesiono do części drugiej, umieszczając je między działy: „Czy był posyłany do poradni" a „Jąkanie, seplenienie, zła wymowa".

Niemieckie Schulgesundheitsbogen, Gesundheitsschein, Gesundheitsbogen, które miałem sposobność oglądać, są formatu znacznie mniejszego, około 21 × 34 cm. Format zaś większy składa się z dwu kart arkusza o tej samej wielkości złożonych, którego stronę pierwszą przeznaczono tylko anamnezie samej (arkusz drezdeński). Rozkładem najbardziej przypomina polską kartę zdrowia dla szkół średnich, Gesundheitsschein z Charlottenburga, którego jednak format jest znacznie mniejszy.

*) Zgłoszony na ten temat obszerny referat dla Sekcji wychowania fizycznego T. N. S. W. przed 4-ma miesiącami na ręce WP. Rudnickiej sekretarki, dotychczas z niewiadomych mi przyczyn nie został umieszczony na porządku dziennym. (W spisie wykładów, wymienionym w Sprawozdaniu Sekcji, ogłoszonym w Wychowaniu fizycznem w styczniu 1926 nie wymieniono go wcale). Zbieram obecnie karty zdrowia francuskie, amerykańskie i szwedzkie, by o nich pomówić w jednym z następnych zeszytów Higjeny.

*) Pomijam osobną kartę o stanie uzębienia i kartę wysyłaną do opieki domowej.

Wielkość formatu kart nie jest bynajmniej rzeczą obojętną dla ich łatwego używania i przechowywania. Znacznie wygodniejszym jest format mniejszy, arkuszowy (folio). Rozkład miejsca do notowania poszczególnych spostrzeżeń musi być również odpowiedni. Wskazanem byłoby, by on odpowiadał ilości spostrzeżeń koniecznych dla określenia stanu danego narządu. Nie można bowiem zmieścić całego szeregu notatek o stanie narządów wewnętrznych (serca, płuc itd.) gruczołów chłonnych, przepuklin w przedziałce mało co większej od np. przeznaczonej dla opisu stanu słuchu lub dla daty badania. Skąpe jest też, chociaż stosunkowo największe miejsce w karcie dla szkół średnich dla stanu narządu nerwowego, które zawierać ma odpowiedzi na rozliczne pytania. *) Część ta powinna być wypełnianą zarówno przez lekarza jak i pedagoga samego. Jemu zwłaszcza należy użyczyć więcej miejsca. Również dział uwag jest za szczupły, brak zaś zupełnie pomieszczenia dla notatek o skutkach, jakie zarządzenia lekarza spowodowały, oraz podania wyników, osiągniętych przez niego. Pociągnięte poziome linje są za liczne lub zupełnie niepotrzebne.

W kartach niemieckich poświęcono przy rozkładzie wiele stosunkowo miejsca części mieszczącej uwagi nad poprawą w rozwoju fizycznym ucznia już dokonaną i słusznie, wszak karta zdrowia nie jest tylko suchym statystycznym materjałem, lecz jednocześnie dowodem, że dla zdrowia dziecka coś zdziałano. Strona odwrotna w karcie w naszych szkołach średnich używanej, pozostała zupełnie niewykorzystaną. Mieści ona 2 tablice wzięte z wzorów francuskich dla szkół powszechnych, w których przynajmniej lata 1—4 jeśli nie całe przedszkole powinne było wypaść, nie posiadamy bowiem żadnych dat o nich. Zaoszczędzonoby miejsca dla skrótów lub zestawień, wyrażających przeciętne wagi i wysokości dla danych lat umieszczonych np. w kartach amerykańskich, **) które by mogły zwrócić wcześnie uwagę lekarza i pedagoga na odchylenia od normy w rozwoju badanego ucznia.

Nie wchodzę w szczegóły podziału, podnieść jednak muszę, że w części pierwszej, zawierającej daty z anamnezy pominięto zupełnie obciążenie dziedziczne, (nie dowiadujemy się bowiem z naszej karty zdrowia o schorzeniach rodziców, o gruźlicy lub chorobach nerwowych w rodzinie) i rozwój dziecka aż do wstąpienia do szkoły. Na te właśnie dane kladą nacisk wszystkie prawie znane mi karty zdrowia niemieckie. W Gesundheitsbogen z Drezna np. mieszczą się pytania: Choroby rodziców, rodzeństwa, opieka nad dzieckiem, którem z rzędu dzieckiem jest badany, waga jego przy urodzeniu, po roku karmienia piersią, czas przebyty w ochronce, ogródku, w szkole ludowej, w Fragebogen z Stuttgartu: Miejsce urodzenia ojca — matki, czy żyją rodzice, kiedy wykluły się pierwsze ząbki. kiedy zaczęło dziecko biegać itp. Objęcie okresu przedszkola jako podstawy dalszego rozwoju fizycznego wychowanka jest rzeczą zrozumiałą i powinno być uwzględniane przy rozpatrywaniu stanu zdrowotności w wieku szkolnym.

Z pośród kart zdrowia niemieckich przedstawiam dla dalszego porównania rozkład dwu uważanych za wzorowe a odmiennych od naszych.

Karta A. Dreschera w II-giem wydaniu z cyframi pomiarów przeciętnych dla Niemców z r. 1924 *) zawiera na stronie pierwszej imię i nazwisko, oraz datę urodzenia dziecka, poczem uwagę, że wpisywać należy tylko spostrzeżenia o zmianach chorobowych i ważne dla zrozumienia stanu zdrowia dane ze stosunków rodzinnych. Dla możliwie krótkiego ujęcia notatek podano kilkadziesiąt skrótów z cyfr i początkowych liter. Wśród nich zwrócono m. i. także uwagę na czystość, pobyt w kolonjach wakacyjnych, dożywianie w szkole, leczenie gruźlicy, odczyn tuberkulinowy Pirqueta, pozostawiając miejsce dla innych skróceń wybranych przez samego lekarza dla zauważonych zmian nieuwzględnionych w karcie. Skróty te ogólnie zrozumiałe dla lekarzy, pedagoga i rodziny mogą znacznie uprościć pracę wpisywania, zaoszczędzić miejsca, oraz ujednostajnić cały materjał statystyczny. Większą część strony zajmują miejsce dla określenia stanu fizycznego badanego za pomocą wymienionych liter, cyfr, oraz zestawienia przeciętnych wartości dla wzrostu i wagi ciała w poszczególnych latach. Ma sie więc przy opisie stanu dziecka obok wskaźnik przeciętnego rozwoju prawidłowego w Niemczech. Porównanie z uzyskanemi przy pomiarach cyframi pozwala sklasyfikować stan rozwoju badanego dziecka (Gesundheitsklasse) i podać środki zapobiegawcze (Fursorgemassnahmen). U dołu mieszczą się pytania, kiedy dziecko zaczęło chodzić, mówić, jakie są choroby w rodzinie i jakie ono przeszło choroby dziecięce. Cała strona odwrotna poświęcona jest wyłącznie ogólnej ocenie zdrowia, zabiegom i uwagom kontrolnym nauczyciela. Arkusz drezdeński z dwu kart oddaje 1 stronę karty pierwszej anamnezie, uwzględniającej w całej pełni wiek przedszkolny, oraz dziedziczne obciążenie Strony 2—4 obejmują opisy poszczególnych narządów: A. stan odżywienia, wzrost, waga, obwód klatki piersiowej B ukrwienie, kościec, (uwzględnia się zmiany w stawach, złe trzymanie się płaską stopę skórę, włosy, (w innych kartach wymagana barwa skóry, włosów i oczu), nos usta, zęby, narząd oddechowy, serce, (zmiany czynnościowe, wady organiczne), jamę brzuszną (żołądek, jelito, narządy

*) Miejsce dla uwag o stanie nerwowym w karcie zdrowia ze szkół ludowych jest równe miejscu na notowania wagi ucznia, większe jest w niej natomiast pomieszczenie dla stanu ogólnego.

**) Por. Weight — Height — Age tables for boys and girls prepared by Bird. T. Baldwin and Thomas D. Wood 1923 polecone przez Waszyngtońskie Bureau of education. Dla określenia stanu ukrwienia, podściółki tłuszczowej, napięcia skóry i mięśni nadawałyby się skróty wprowadzone przez Pirqueta.

*) Nakład L. Voss, Lipsk, cena od 2—5 ien.

moczowe, przepukliny) . . . (zaburzenia w rozwoju) (tarczyca...)... pasożyty (świerzb, wszy, robaki), C. wypadki, choroby infekcyjne, D. wady konstytucjonalne (zołzy, krzywicę). E. uwagi o opuszczonych godzinach nauki, zwolnieniach, . . . Karta ta jest odmiennego pokroju od Dreschera, uzupełnia ją może, lecz nawet obie razem wzięte nie dają jeszcze w całej pełni tego czego należy od karty zdrowia żądać. Ideałem karty zdrowia byłaby karta, która mogłaby nam dać w całej pełni przebieg rozwoju fizycznego pewnej jednostki od chwili jej urodzenia do zupełnego dojrzenia, obejmując wiek niemowlęcy, przedszkolny, szkolny i zupełnej dojrzałości. Kartę taką należałoby wręczać rodzicom przy urodzeniu dziecka. Ci mieli by wpisywać swe spostrzeżenia, oddawać ją następnie przy wstępie dziecka do ochronki ochroniarce, ta zaś kierownikowi szkoły i lekarzowi szkolnemu w szkołach ludowych, średnich a także i wyższych lub przemysłowych. Karta taka złożona w archiwach urzędów zdrowia nabrałaby wartości dla wskazówek przy zawieraniu małżeństw, obieraniu zawodu, przy określaniu odpowiedzialności psychicznej w życiu późniejszem. Nie ginęłaby jak dziś to często się dzieje, jeśli lekarz jednego zakładu zwraca się do drugiego z prośbą o nadesłanie jej z powodu przejścia ucznia z jednej szkoły do drugiej, lecz byłaby wielce ważnym dokumentem, bo dane w niej zawarte opierałyby się na bezpośredniej obserwacji i posiadałyby rzetelną wartość dla pedjatry, antropologa i badacza stosunków społecznych.

Karty zdrowia powinny ulegać rewizjom i iść z postępem wiedzy o rozwoju fizycznym dzisiejszego osobnika, sztuki lekarskiej i metod kształcenia. Dziś, kiedy nauka o uodpornianiu przeciw chorobom zakaźnym u dzieci jest w pełnym rozkwicie, gdy coraz częściej możemy widzieć korzystne jej rezultaty, nie możemy pomijać w naszych kartach i tej dziedziny. Lekarz szkolny musi w razie epidemji zorjentować się, który z osobników przebył już (z wszelką pewnością a nie na podstawie tylko kwestjonarjusza) jedną z chorób zakaźnych, który z nich jest na nią mniej lub więcej odporny. Wymaganem więc jest miejsce dla odczynu Pirqueta, Schicka i Dicków, potrzebne są dane, wpisywane przez samych rodziców w doręczonych im arkuszach lub książeczkach podczas ich własnej obserwacji przy chorem czy zdrowem dziecku. Wtedy będą one pewniejsze. Dzieci należy też zgłaszać w poradniach i przychodniach dziecięcych, aby ich rozwój mogły ściśle stwierdzać siły fachowe.

Dla opracowania karty zdrowia wskazana jest współpraca pedjatry, lekarza szkolnego i pedagoga, zaś do wprowadzenia jej konieczne zrozumienie wielkiej jej wartości przez rodziców i społeczeństwo.



Dr. BENEDYKT ZIEMILSKI — LWÓW.

O tzw. „sklerozie".

Częste zgony sercowe ostatnich kilku lat, bezwarunkowo częstsze niż dawniej, wywołały wśród publiczności nową chorobę — obawę przed „zwapnieniem" tętnic, ściśle mówiąc i po grecku tzw. „sklerozofobję". Nie od rzeczy będzie tedy zastanowić, na czem polega osławiona „skleroza" i jak się przed nią uchronić.

Tak zwana skleroza naczyń krwionośnych i serca, fałszywie zwana zwapnieniem, polega na utracie własności elastycznej przez ściany tętnic. Zupełnie podobnie, jak gumowa rura, przez którą stale przepływa woda pod pewnem ciśnieniem, z czasem murszeje, tak pod naporem prądu krwi włókna elastyczne ściany naczyń znikają, ich miejsce zajmuje z czasem tkanka krucha, nieelastyczna, na samym końcu tego procesu wapniejąca (stąd nazwa „zwapnienie" na początku procesu zupełnie niestosowna). Sprawa ta może się toczyć we wszystkich tętnicach ciała, a niebezpieczeństwa stąd wynikające, zależą od lokalizacji. Światło tętnicy, której ściana ulega zmianom, zwęża się powoli, czasem aż do zamknięcia zupełnego, co uniemożliwia dopływ krwi do narządu, przez tę tętnicę zaopatrzonego, czasem zaś krucha ściana pod naporem parcia krwi z rozmaitych powodów nagle nienormalnie zwiększonego pęka, a krew rozlewa się w okolicy. Skutki tedy zgubne są dwojakie. Zwężenie światła naczyń powoduje w naczyniach sercowych osłabienie mięśnia sercowego i przedewszystkiem straszne bole, w naczyniach wątroby, nerek, jelit, upośledzenie ich czynności, w naczyniach mózgowych postępującą chorobę umysłową, w naczyniach kończyn bole, a czasem i gangrenę. Pękanie zaś naczyń sercowych powoduje natychmiastową śmierć, naczyń mózgowych zaś tzw. ataki apoplektyczne, często śmiertelne a prawie zawsze za sobą pociągające ciężkie paraliże.

Jakie są powody utraty elastyczności naczyń kwionośnych, względnie co powoduje nienormalnie szybki lub silny prąd krwi, działający tak zgubnie. Nieulega żadnej wątpliwości na podstawie bardzo ścisłych badań, że wszystko, co odbiega od zupełnego spokoju, działa w kierunku wzmożonego parcia krwi i częstszych skurczów serca, co zatem powoduje ów silniejszy i częstszy przepływ krwi przez naczynia. Mechanizm zaś tych zmian jest w krótkości następujący. — Istnieją w mózgu ośrodki centralne, które automatycznie regulują dopływ krwi do części ciała, z powodu zwiększonej chwilowo pracy mającej większe jej zapotrzebowanie. Cały nasz dzień pracy fizycznej i umysłowej składa się z takich nagłych zmian ukrwienia poszczególnych narządów, co za sobą pociąga też nagłe zmiany parcia krwi. Jasnem jest, że głównym czynnikiem szkodliwym jest Życie nowoczesne ze swojem „tempem" zawrotnem, nierównomiernem, pełnem niespodziewanych wzruszeń. A ponieważ normalny człowiek nie może przeleżeć w łóżku czas swojego życia, musi pod grozą utraty egzystencji w walce o byt dostosować się do dzisiejszego „tempa", ponieważ uważa osiągnięcie swojego celu życiowego za rzecz ważniejszą (i słusznie!) od przedłużenia ewentualnego życia o parę lat musimy dojść do wniosku, że pewne nasilenia sklerozy dla mężczyzny jest nie chorobą, tylko fizjologicznem następstwem Życia. Rozchodzi się tylko o to, by proces ten nie nastąpił zawcześnie i nie za silnie, czyli, jak się to mówi ściśle „w granicach fizjologicznych".

Dlatego warto ograniczyć te czynniki szkodliwe, których jest poza Życiem koniecznem mnóstwo, a które odsunąć można. Przedewszystkiem nawet i walcząc o byt, można starać się unikać nieregularnego trybu życia, nauczyć się nie wzruszać się zanadto (Mulford i Coue pokazali, że to można!) unikać wszelkich ekscesów, starać się utrzymać możliwie niską wagę ciała (p. artykuł w Nr. 6) unikać alkoholu (o ile ze względów psychicznych [co jest ludzkie!] zupełna wstrzemięźliwość niemożliwa, to ograniczyć go do minimum!) i tytoniu. Co się tyczy tego ostatniego punktu, to trzeba powiedzieć, że szkodliwy i to bardzo, wpływ palenia na naczynia jest ponad wszelką wątpliwość udowodniony, że w praktyce jednak bardzo trudno trzymać się teoretycznego szematu; są ludzie dla których mierne palenie jest koniecznością, a zakaz bezwzględny (o ile nie jest stanem chorobowym podyktowany) zaszkodzi więcej, niż pomoże. Co się tyczy działania pokarmów, to szkodzą wszelkie korzenie, sól w dużej ilości, substancje wyciągowe z mięsa, powstające przy smażeniu, a przy gotowaniu przechodzące w rosół. Stąd wniosek, że umiarkowana ilość mięsa, szczególnie gotowanego jest nieszkodliwą, szkodzą natomiast wszelkie delikatesy handlowe i sztuczniej przyrządzane mięsa, których też lepiej należy unikać. Jarska kuchnia działa korzystnie w dalej posuniętych sprawach, ale należy już wtedy do ordynacji lekarskiej. Jednym z najlepszych sposobów unikania nagłych zwyżek parcia krwi jest umiarkowany i ściśle indywidualnie dozowany sport, który przez harmonijne wzmocnienie wszystkich mięśni ciała, niemniej mięśnia sercowego sprowadza powolniejszą, systematyczniejszą i przedewszystkiem ekonomiczniejszą regulację dopływu krwi. Umiejętne uprawianie sportu przez ludzi umysłowo pracujących jest jednym z najważniejszych postulatów ich zdrowia. Najpraktyczniejszymi sportami dla „niesportowców" wydają

się nam narty, tennis, pływanie, boks (pod kontrolą fachową!) Po naradzie z odpowiednio wykształconym lekarzem, może i każdy inny sport przynieść pożytek. Owa narada z lekarzem o stanie zdrowia, to jeden z najważniejszych punktów całego zagadnienia. — W chwili ataku sercowego pomoc lekarska, choćby najstaranniejsza, tylko w małym procencie przypadków może doprowadzić pacjenta do dawnego stanu i pełni sił, w większości zaś przypadków można usunąć objawy tylko, jak ból, duszność. Osłabienie chorego mięśnia sercowego zostaje na zawsze i choroba jest właściwie nieuleczalna. Łatwo natomiast zapobiec napadom sercowym i osłabieniu większemu mięśnia sercowego, wtedy, gdy pacjent zgłosi się do lekarza w początkowym okresie choroby Ponieważ jednak owe początkowe okresy przeważnie nie dają żadnych subjektywnych dolegliwości, a ujawniają się tylko lekarzowi pod postacią drobnych napozór objektywnych znaków, dla pacjenta niedostrzegalnych, winien się każdy człowiek po 35 roku życia przynajmniej co 6—8 miesięcy poddać badaniu odnośnie do serca, mimo, że żadnych dolegliwości nie odczuwa. Lekarz znalazłszy owe drobne znaki może z łatwością uregulowaniem trybu życia, prostymi bardzo zabiegami (n. p. kąpielami) i minimalnemi dawkami leków zahamować tempo cierpienia i zapobiec powstaniu cięższych dolegliwości. Takie wizyty profilaktyczne, w Ameryce już ogromnie popularne, opłacą się każdemu pod względem zdrowotnym (niemniej i finansowym!) stokrotnie więcej niż leczenie długotrwałe, a często i bezowocne rozwiniętej choroby sercowej.

Dodać zaś musimy, że chociaż ogromne postępy zrobiło w ostatnich czasach leczenie rozwiniętych chorób sercowych, do niedawna beznadziejnych; to rozwój nowoczesnej djagnostyki i profilaktyki wczesnych okresów pozwala rokować nadzieję, że tą drogą w krótkim czasie zapobiegniemy tak licznym dziś niestety nagłym i przedwczesnym zejściom najpożyteczniejszych członków społeczeństwa.



Dr. BENEDYKT ZIEMILSKI — LWÓW.

Kilka uwag o racjonalnem odżywianiu.

(Dokończenie).

Z poprzednich trzech artykułów łatwo sobie wypośrodkować djetę podstawową, zdrową i smaczną. Ponieważ zmiany djetetyczne w przypadkach chorobowych należą wyłącznie do ordynacji lekarskiej, pozostaje nam jedynie streszczenie dotychczasowych wywodów, które stanie się bardziej zrozumiałe, po omówieniu kierunku, propagującego wegetarjanizm, czyli djetę jarską. — Jarosze dzielą się na dwa obozy, — „ortodoksyjny“, odrzucający ze względów zasadniczych, głównie filozoficznych wszelki pokarm ze zwierzęcia pochodzący, a więc poza mięsem i nabiał i jaja. Do obozu tego należą ludzie, chodzący w sandałach, bez kołnierzy i kapeluszy, często włosów i paznogci nie obcinający, jednem słowem dziwacy, których dość chodzi po świecie, po bliższej analizie okazujący ciężkie zaburzenia umysłowe. Do drugiego obozu należą „łagodniejsi“ i co zatem idzie rozumniejsi jarosze, odrzucających tylko mięso, a których argumenty, poniżej przytoczone są wcale poważne. A więc brak w djecie bezmięsnej wszelkich tzw. substancji wyciągowych, nerki, wątrobę, i serce drażniących i wywołujących napady dny czyli skazy moczanowej, dużo natomiast w niej jest miejsca dla tak zdrowych owoców i jarzyn. Udowodnili też, m. i. i na sobie, badacze duńscy i amerykańscy, że na odpowiednio przyrządzonej djecie jarskiej można żyć latami, a przytem z korzyścią pracować umysłowo a z powodzeniem uprawiać sporty. Dobra kuchnia jarska jest bardzo smaczna i urozmaicona. Często też z niej korzystamy w pewnych przypadkach chorób serca i wątroby i zawsze z dużą korzyścią. Nie zalecamy jej jednak absolutnie dla człowieka zdrowego, w mieście żyjącego i umysłowo pracującego, a nie mającego do dyspozycji specjalnie wyszkolonej kucharki oraz bardzo dużo wolnego czasu do jedzenia.

Dla dostarczenia potrzebnej ilości kalorji z obejściem mięsa, musimy podać ogromne obje-

tościowo ilości jarzyn i przetworów mącznych, które szybko może strawić tylko chłop bardzo intenzywnie na świeżem powietrzu fizycznie pracujący. W każdym innym przypadku jelita nie mogą nadążyć w pracy i proces trawienia trwa zbyt długo jak na człowieka, którego celem życia przecież nie jest tylko trawienie, tak jak wołu lub kury. Pozatem jest przyrządzanie smacznych pokarmów jarskich rzeczą technicznie bardzo trudną; w odróżnieniu od przyrządzenia mięsa, którego się każdy gastronomiczny laik w bardzo krótkim czasie może nauczyć. Mięso w najzdrowszej formie, najprostszej a przytem przez nieskończenie długi czas doskonale i z apetytem znoszonej, jako gotowana wołowina nie przedstawia wogóle żadnych trudności do przyrządzania a dla zdrowia żadnych niebezpieczeństw. Psychika nowoczesnego człowieka wymaga bezwarunkowo zaspokojenia głodu w jaknajszybszym czasie i to niezbyt dużą objętościowo ilością jadła.

W porównaniu ze szkodami, wynikającemi z szybkiego tempa życiowego człowieka dzisiejszego, niewątpliwie niezdrowego, ale w zasadniczych punktach nie dającego się zmienić, szkody umiarkowanej ilości mięsa (18—25 dkg. na dzień) są minimalne. Przesada co do ilości mięsa jest szkodliwa, ale także i co do jakości, najzdrowiej jeść mięso gotowane, ze względu jednak na konieczność zaspokojenia smaku trzeba przyrządzać mięso i w innej formie, chociaż doświadczenie wielkiej wojny wykazało, ża latami można jeść ze smakiem gotowane mięso, podczas gdy wyszukańsze formy, jak drób, cielęcina, baranina, wieprzowina bardzo szybko się znudzą. Unikać należy przeładowania mięsa korzeniami i ostremi przyprawami i dlatego należy wszelkie delikatesy handelkowe, kiełbasy, majonesy itp. uważać za szkodliwe, odsunięcia ich jednak od codziennego stołu nie można uważać za wegetarjanizm.

Pozostaje jeszcze krótkie omówienie najzdrowszego rozkładu pory posiłków. Nie ulega wątpliwości że 1. nie powinno się nigdy być głodnym i że 2. w czasie pracy nie powinno się być zbyt „napchanym“. Ze względu na coraz bardziej do nas z zachodu przenikające „jednorazowe urzędowanie“ nietylko w szkołach i urzędach, ale i w trybie pracowników umysłowych, tym postulatom może zadosyćuczynić tylko angielski rozkład tj. w zasadzie *a)* białko tj. jaje, ser lub ryba do pierwszego zaraz śniadania, *b)* duże ciepłe śniadanie drugie z mięsem, jarzyną owocami m. g. **12 a 1**, *c)* po skończonej pracy tj. m. **5 a 6** reszta pokarmów na dzień przeznaczona we formie obiadu, *d)* pożno wieczorem tylko herbata ze skąpym dodatkiem słodyczy. Ilościowo wybór pokarmu winna zależeć od wagi ciała, a punkt ten rozpatrzyliśmy już w **Nr. 6**.



Mieszkanki Syberji — Jakutki.

DR. JÓZEF ALEKSIEWICZ ZE LWOWA.

Zamierzenia na polu reorganizacji zdrojownictwa Polskiego.

W dniach 28 lutego i 1 marca 1926 odbył się w Warszawie Zjazd ogólny Związku zdrojowisk, uzdrowisk i kąpieli morskich pod hasłem reorganizacji Związku i dostosowanie go do zmienionych warunków.

Związek zdrojowisk powstał we Lwowie za czasów zaboru na skutek zabiegów Jana hr. Potockiego, właściciela Rymanowa.

Celem Związku była w pierwszej linji troska o podniesienie i rozwój zdrojowisk pod względem technicznym, kulturalnym, higjenicznym i społecznym, oraz pomoc w rozwoju przemysłu zdrojowego. Do celu tego dążył Związek przez szereg lat drogą wpływu na ustawodawstwo i niezbędne reformy, drogą dążenia do uzyskiwania ulg podatkowych, wytwarzania poczucia łączności i solidarności w sprawach zwiazku, a wreszcie drogą propagandy w słowie i piśmie przez organizowanie odczytów i wydawanie przewodników i czasopisma „Nasze Zdroje“, które w tysiącach egzemplarzy rozchodziło się nietylko po kraju, ale po Polsce całej. Znanym jest przewodnik po zdrojowiskach, wydany pod redakcją doktorów: Lewickiego, Orłowicza i Praschila w r. 1912. Wydawnictwo bardzo staranne, dokładne i dziś jeszcze aktualne. Związek zdołał w krótkim czasie zogniskować całe życie naszych zdrojowisk we Lwowie, rozporządzał dobrze zorganizowanem biurem centralnem, w którem załatwiano ważne sprawy zdrojowiskowe, pośrednicząc u władz centralnych we Wiedniu i u krajowych przy ul. Marszałkowskiej we Lwowie. Doceniając ważność sprawy kredytu, tak potrzebnego zdrojowiskom zwłaszcza wobec zawsze silnej konkurencji z zagranicy i nieżyczliwości ówczesnych władz centralnych, stworzył Związek w swoich ramach zakład kredytowy dla zdrojownictwa w formie kooperatywy bankowej, którego celem miała być pomoc finansowa dla zdrojowisk, a tem samem ułatwienie im czynienia wkładów dla koniecznych inwestycji, budowli, ulepszeń itp. Małopolska była zawsze dobrym rynkiem zbytu dla zagranicy, a głównie dla Niemiec, które zasypywały nas tysiącami flaszek swoich wód mi, neralnych jak Emska, Gieshubler, Selterska itp. I w tej dziedzinie Związek położył dla przemysłu krajowego wielkie zasługi, dając impuls do założenia we Lwowie centralnej składnicy wód mineralnych, która przyczyniła się do wyparcia w znacznej mierze z rynku naszego wód obcych i zastąpienia ich tworami rodzinnymi do tego stopnia, iż można było dostać wszędzie i nie drogo nasze wody. Składnica nawiązała stosunki handlowe z dwoma innymi zaborami, które chętnie te dążenia w centrali poparły.

Na rok przed wojną z inicjatywy związku lwowskiego zdrojownictwo małopolskie wzięło udział w wielkiej wystawie kijowskiej, zdobywając pierwsze nagrody dla naszych eksponatów i konkurując w tej mierze z zagranicą.

Rozwój instytucji był zapewniony, zdrojowiska chętnie korzystały z pomocy Związku, a Związek sam z dnia na dzień rósł w zasoby, siły i znaczenie.

Wybuch wojny światowej w sierpniu r. 1914 momentalnie zastanowił pracę, operacje wojenne na terenie naszego Podkarpacia zniszczyły jeśli niezupełnie to w znacznej mierze urządzenia w zdrojowiskach do tego stopnia, że nie było z kim i dla kogo pracować. Co jeszcze pozostało z ocalenia to w r. 1918 zniszczono do reszty w czasie ruchawki ruskiej tak, że z chwilą zjednoczenia dzielnic naszych po pokoju wersalskim, pracę na terenie zdrojownictwa trzeba było zaczynać na nowo od podstaw. Warunki jednak pracy nie sprzyjały. Ogólne zubożenie i wyniszczenie, brak odpowiednich kredytów inwestycyjnych, zmęczenie ogólne, niepewność jutra były powodem, że nie myślano nic już o rozbudowie, ale o koniecznym uruchomieniu naszych zakładów.

I znowu Związek zdrojowisk wziął inicjatywę w swe ręce, starając się wszystkiemi siłami o wznowienie swoich pięknych tradycji. Warunki jednak pracy zasadniczo się zmieniły. okręg działalności Związku rozszerzył się na całą Polskę a uwzględniając otrzymanie upragnionego dostępu do morza, zmienił Związek nazwę na: Związek zdrojowisk, uzdrowisk i kąpieli morskich. Mimo czasu dewaluacji wznowiono dawną ideę propagandy i gorącem życzeniem wydziału była chęć wznowienia wydawnictwa naszych zdrojów.

Niestety tylko zdołano wydać w 1922 r. broszurę, rodzaj przewodnika, w którym po raz pierwszy znalazły się zdrojowiska dotąd oddzielone kordonem.

Prócz tego z inicjatywy Związku zwołano ogólny zjazd zdrojowisk, dwa razy do Lwowa, a raz do Krakowa, na którym poruszono ważne zagadnienia z dziedziny przemysłu zdrojowego. Poruszano tam sprawy wadliwej ustawy zdrojowiskowej, sprawy inwestycyjne, sanitarne, gospodarcze, budowlane i higjeniczne. Kołatano u władz centralnych a że nie zawsze z dobrym skutkiem nie wina to wydziału Związku, który miał jak najlepsze chęci.

Związek zrozumiał, że na terenie lwowskim nie wiele zdziałać może. Lwów ze

stolicy stał się miastem wojewódzkiem a władze lokalne nie zawsze mają pełną kompetencję w sprawach ustawodawczych. Ciężar całej akcji przeniósł się do Warszawy, w której u władz centralnych łatwiej osobiście przypomnąć i załatwić zalegające sprawy. Utworzył więc Związek filję w Warszawie, która energicznie zabrała się do pracy i już poszczycić może pięknymi rezultatami.

Dzięki jej staraniom uzyskały zdrojowiska w lecie 1925 r. wydatną zniżkę 60% w kartach kolejowych dla osób jadących do zdrojowisk. — Obecnie zarząd centralny Związku postanowił przenieść się na stałe do Warszawy pozostawiając we Lwowie oddział, któryby dalej utrzymywał kontakt, służył celom i pośredniczył między zdrojami podkarpackimi, a centralą dla dobra ogółu naszych zdrojowisk.

Statut Związku będzie musiał być zmieniony na wzór Związku miast Małopolskich, t. z. że członkami Związku będą silne finansowo zdrojowiska, właściciele hoteli, pensjonatów i lecznic, a nie jak dotąd sympatycy naszych zdrojów, których ze zdrojownictwem prócz sympatji nic nie łączyło. Z takim Związkiem reprezentowanym przez właścicieli będą się musiały liczyć tak władze jak i sfery finansowe, które z chwilą uzyskania kredytów część ich dla Związku udzielić będą musiały.

Wydział Związku uczynił wielką ofiarę z uczucia przywiązania do Lwowa godząc się na przeniesienie Instytucji do Warszawy. Pokłada jednak wielką nadzieję w energji i zdolności organizacyjnej inicjatora tej myśli p. posła Medarda Kozłowskiego z Zakopanego, który był inicjatorem zmiany statutu Związku i wprowadzeniu filji warszawskiej położył wielkie zasługi.

Jedziemy na Zjazd z otuchą i nadzieją, że dotychczasowe prace związku nie pójdą na marne i, że Zdrojownictwo Polskie wkótce podniesie się na wyżynę zachodnio europejską co mu tem łatwiej przyjdzie, że zmienić musi tylko szatę zewnętrzną, bo treść jego przewyższa mocno reklamowane zagraniczne zdroje.



Nad stawem.

DR. J. FELS — LWÓW.

O środkach przedłużających życie.

VI. Higjena systemu dokrewnego.

Sumę własności odziedziczonych nazywamy konstytucją ustroju, własności nabyte zaliczamy do kondycji. Konstytucja ustroju składa się z konstytucji poszczególnych narządów z gruczołami krewnymi na czele. W systemie dokrewnym czyli endokrynnym widzimy dziś jeden z najważniejszych narządów regulowania niemal wszystkich czynności życiowych. Rozumiemy zaś pod systemem dokrewnym cały szereg narządów gruczołowych, których wydzieliny nie wydostają się na zewnątrz jak z innych gruczołów, lecz bezpośrednio do krwiobiegu. Stąd ich nazwa gruczoły o wewnętrznem wydzielaniu czyli krewne, ich czynność zwiemy inkrecją (wdzielanie) w przeciwieństwie do sekrecji gruczołów innych (wydzielanie), a przetwory inkrecji zwiemy inkretami (wdzieliny lub hormony) w przeciwieństwie do sekretów (wydzieliny). Te inkrety również hormonami zwane (od ὁρμάω — drażnię, pobudzam) działają jako wewnętrzne podniety zwykle pobudzająco lecz także powstrzymująco na różne czynności ciała, a to w drodze układu nerwowego. Hormony regulują czynności komórek, ich wzrost i rozmnażanie, przemianę materji, oraz wzrost i rozwój ciała; krótko mówiąc z systemu inkrecyjnego wychodzą podniety regulujące wszelkie czynności życiowe. Patolog Hart sądzi, że wszelkie wpływy zewnętrzne, jak odżywianie, klimat i rozmaite korzystne i niekorzystne czynniki działają głównie za pośrednictwem systemu wkrewnego. Przez różne szkodliwe czynniki może system wkrewny sprowadzić taką zmianę ogólnego składu czyli konstytucji, że cały ustrój nabywa nowych szkodliwych właściwości. Jest zatem zupełnie jasnem, że narządy wkrewne wywierają doniosły wpływ na życie i zdrowie człowieka a od ich sprawności zależy długość życia.

Inkrety mają wpływ nietylko na konstytucję, na usposobienie i skłonności chorobowe, lecz także na duszę i temperament człowieka, oraz na przejawy afektywne. Hormonom przypisują nawet wpływ na powstawanie nowotworów (raka). Najważniejsze gruczoły o wewnętrznem wydzielaniu są: grasica i tarczyca położona na szyji i przysadka mózgowa, trzustka umieszczona na tylnej części żołądka, oraz dwa nadnercza i gruczoły płciowe (jądra i jajniki).

W układzie nerwowym nie możemy już upatrywać jedynego środka, kierującego wszystkimi naszymi przejawami życiowymi. Został on zdetronizowany dzięki nowoczesnym badaniom nad gruczołami inkretowemi. Również istnieje ważny związek pomiędzy gruczołami inkretowemi a psychą, zaburzeniami skórnemi, regulowaniem ciepła, tworzeniem się tłuszczu i t. d. Szczególną wagę posiadają gruczoły te w okresie rozwojowym, a zwłaszcza odgrywają wówczas wielką rolę gruczoł tarczowy oraz gruczoły płciowe.

Wdzielina tarczycy utrzymuje żywość naszego umysłu, toteż zanik tarczycy w starości powoduje ospałość u starców. Dlatego zaleca się masowanie gruczołu tarczowego (na szyji tuż poniżej krtani) palcami kilka razy dziennie przez 1—2 minuty, celem powstrzymania jego zaniku. Ruchy takie masują pośrednio i krtań, co korzystnie wpływa na wydobycie śluzu z krtani.

W procesie kształtowania się i wydzielania cukru w organizmie główną odgrywają rolę dwa rodzaje gruczołów a to: trzustka i nadnercza. Nadnercza dodają bodźca do formowania się cukru, trzustka zaś działa hamująco na tworzenie się cukru. Inkret nadnerczy jest adrenalina, inkret trzustki insulina. Zatem adrenalina i insulina są ze sobą pod tym względem w stosunku antagonistycznym. Chory na cukrzycę zatraca zdolność spalania cukrów, insulina pomaga mu w tym procesie. W cukrzycy pewne części trzustki, wytwarzające insulinę, ulegają zanikowi. Zapobieganie cukrzycy polega na umiarkowanem odżywianiu, niemniej w ostrożnem używaniu alkoholu i tytoniu, które w nadmiarze sprowadzają ogólne stwardnienie tętnic, temsamem i trzustki z równoczesnem jej niedomaganiem w przyswajaniu cukru. Troski i smutek również przyczyniają się do rozwoju cukrzycy, albowiem wstrząśnienia sprowadzają silne wydzielanie adrenaliny do krwi, co potęguje znacznie wydzielanie cukru. Wogóle można powiedzieć, że czynność systemu dokrewnego pozostaje pod wpływem ognisk mózgowych a wstrząśnienia umysłowe szkodzą ustrojowi drogą narządów dokrewnych.

Wdzieliny przysadki mózgowej i nadnerczy wpływają na parcie krwi i przez to na ściany naczyń krwionośnych. Zwiększenie tych hormonów jest przyczyną stwardnienia naczyń krwionośnych, co wywołuje łatwiejsze ich pękanie z następowymi wylewami krwi do wewnętrznych narządów. Higjena nadnerczy i przysadki mózgowej polega na spokojnem życiu duchowem. Wstrząśnienia duchowe pobudzają te gruczoły do silniejszego wdzielania, przez co następuje gwałtowne parcie krwi z swemi groźnemi następstwami. Takiemi wstrząśnieniami są strach, gniew, lęk, pospiech, po których może nastąpić udar (apopleksja), nawet śmierć nagła. Nikotyna sprowadza przerost nadnerczy, wzmaga zatem ich czynność wdzielniczą, a wdzielina nadnerczy, adrenalina, wpływa na parcie krwi. Nikotyna działa też ujemnie na inkrecję przysadki móz-

gowej, na gruczoł tarczowy i na gruczoły rozrodcze.

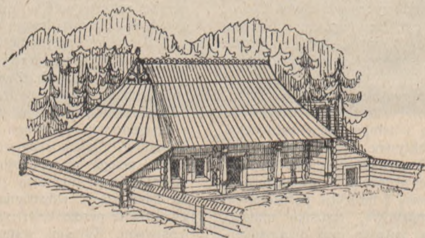
Inkrety jądr i jajników wywierają wybitny wpływ na charakter i umysł, podnosząc ruchliwość ciała i żywość ducha. W poźniejszym wieku inkrety te z powodu zaniku narządów płciowych ubywają, z czego wynikają rozmaite dolegliwości starcze. Osobom tym a zwlaszcza przedwcześnie zestarzałym można wedle profesora Steinacha wszczepiać świeże jądra, która to operacja wywiera niekiedy dobry wpływ na żywość i tężyznę ustroju, niekiedy na lat kilka. Jednak przeszczepione gruczoły po pewnym czasie zanikają, poczem następuje szybki niepowstrzymany zapad ogólny i rychła śmierć. Wycięcie sznurka nasiennego jest operacją o wiele lżejszą niż implantacja jąder i ma również niekiedy korzystny wpływ na cierpienia starzejących się mężczyzn. Lecz także wyciągi z zwierzęcych jajników i jąder potrafią częstokroć ubytek tych hormonów uzupełnić. Podobne ekstrakty wytwarza się również z innych gruczołów endokrynnych, celem uregulowania zaburzeń w chemiźmie gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu.

Wyciągi te gruczołowe stosuje się albo wewnętrznie w postaci pastylek albo injekcji podskórnych. Przedstawiają one niejako dzisiejsze eliksiry życia. Rozmaite eliksiry życiowe czasów dawniejszych były tylko produktem naiwnych poglądów lub nawet oszukańczych wymysłów.

Gruczoły wkrewne mają również wybitny wpływ na otłuszczenie ciała. Rozróżniamy otyłość tuczną i otyłość nawykową. Ta ostatnia jest zwykle następstwem zaburzeń czynnościowych gruczołów wkrewnych, a to trzustki i przysadki mózgowej, a przedewszystkiem tarczycy jakoteż gruczołów płciowych. Z tej przyczyny spotykamy też wielką skłonność do tycia u mężczyzn płciowo niezdolnych i trzebionych (kastratów), jakoteż u kobiet po ustaniu regularności. Z tejsamej przyczyny wyciągi gruczołów endokrynnych działają dobrze w przypadkach nawykowej otyłości.

Z reguły dziedziczy się nie same choroby, lecz usposobienie i skłonność do pewnych schorzeń. Z tego powodu osoby pochodzące z rodzin, w których częściej zdarzają się cukrzyca, dna i otyłość, choroby nerek, złośliwa miażdżyca tętnic, głównie też przypadki raka i udary sercowe lub mózgowe, powinny od czasu do czasu zasięgać porady lekarza i żyć wedle jego wskazówek, celem zwalczania wrodzonej skłonności i tłumienia rozwoju tych chorób w samym ich zaczątku.

W Nowym Yorku istnieją od roku 1914 instytuty przedłużania życia *(life extension institute)*, założone przez towarzystwa ubezpieczeń, wielkie banki i przedsiębiorstwa. Każdy ubezpieczony lub urzędnik ma prawo do jednorazowego zbadania lekarskiego w roku. Stwierdzono, że ze zgłoszonych do zbadania tylko 3°/₀ było zupełnie zdrowych, 95°/₀ zaś nie miało zupełne świadomości o swych niedomaganiach na zdrowiu. Śmiertelność ubezpieczonych spadła w tych 10 latach o 14·3°/₀, a towarzystwa w ten sposób zyskują na oszczędnościach. Obecnie zaprowadzają asekuracje angielskie podobne zarządzenia u siebie na wzór amerykańskich. (Medic. Klinik 1925, nr. 18).



Dr. JÓZEF BRATTER, LWÓW.

O chorobach zakaźnych.

I. Płonica.

Chorego, ani jego rodzinę nie interesuje bakterjologja płonicy; równie dobrze wystarczy im w tej sprawie widmo czarownicy odzianej w czerwoną płachtę, niosącą w rękach płonącą pochodnię; na kogo nieszczęściem urok wiedźmy padnie — staje się ofiarą szkarlatyny. I rozgorzeje mu skóra szkarłatnie i pali go gorąc piekielny i gardło mu zaciska i... słowem, jest ciężko chory.

Chorego i jego rodzinę interesuje inna sprawa: jest-li lekarstwo przeciwko szkarlatynie?

Nigdy to pytanie nie pada wprost; ale wyczuwa je każdy lekarz, który często miewał sposobność zetknięcia się z płonicą. I doprawdy, jestem w kłopocie — odpowiedź nie jest ani łatwą, ani się da w kilku słowach zamknąć.

Posłuchajcie.

•

Najlepszym środkiem przeciwko każdej chorobie zakaźnej jest wystrzeganie się jej. Nie stykając się z chorymi, ani z ich otoczeniem nie mamy sposobności się zakazić. Dzieje się jednak często, że jesteśmy nieświadomie narażeni na infekcję. Specjalne znaczenie w tym kierunku mają przypadki t. zw. poronne, to znaczy, tak lekko przebiegające, że zazwyczaj nie bywają rozpoznawane; dzieci w sąsiedztwie są jakoś niezdrowe, skarżą się na ból gardła i głowy — więc i odwiedza się je; a w kilka dni potem w domu gości szkarlatyna. Przypadki poronne, jak widzimy, są bardzo niebezpieczne; nie tyle dla samych chorych — którzy mogą ulec ciężkim komplikacjom mimo najlżejszego początku choroby — ile dla otoczenia; są bowiem groźnymi roznosicielami epidemji. Wniosek praktyczny z powyższego: izolacja i obserwacja podejrzanych przypadków w czasie grasującej epidemji.

Coraz powszechniejszym staje się inny środek zapobiegawczy, mianowicie szczepienie ochronne. Jeśli chodzi o szkarlatynę, to, niestety, zupełnie pewny nie jest; podwyższa jednak napewno zdolność obronną ustroju na dłuższy, czy krótszy czas; a że szkodliwem szczepienie nie jest, więc można na wszelki wypadek je spróbować.

•

Gdy jednak urok nieszczęsny padł?...

Więc pamiętajcie; szkarlatyna jest najbardziej podstępną chorobą; niema prawie narządu, któryby nie mógł dawać w jej przebiegu powikłań: uszy, gardło, gruczoły, serce, płuca, przewód pokarmowy, nerki, stawy, mięśnie — każde z osobna może komplikować sprawę. Najpewniejszem zaś leczeniem tych schorzeń wtórnych, dodatkowych, jest znów zapobieganie tymże. Stąd znów prosty wniosek: im wcześniej chory dostaje się w odpowiednią opiekę, tem większe są widoki zupełnego wyleczenia.

•

Zaczyna się płonica zwykle dreszczykami, gorączką, wymiotami, bolem głowy f gardła. Na drugi lub trzeci dzień występuje wysypka, składająca się z drobnych, czerwonych punkcików, które w krótkim czasie się zlewają, czyniąc całą skórę szkarłatnie czerwoną. Na czerwonem tle odbija się silnie bladość górnej i dolnej wargi, tworząc białą plamę na zaczerwienionej twarzy. Tętno jest zwykle bardzo szybkie. Temperatura, w pierwszych dniach wysoka, spada w przeciągu mniej więcej tygodnia schodkowato, przyczem powoli zanika wysypka i zaczyna się okres łuszczenia skóry. Język, z początku silnie obłożony, powoli się oczyszcza i przyjmuje wygląd „malinowy“.

Na tem często cała choroba się kończy.

Zdarza się jednak, że już w pierwszym tygodniu bardziej niebezpieczne są komplikacje, niż objawy pochodzące z samej płonicy. Już w tym okresie przechodzi często do obrzęku gruczołów podszczękowych, zapalenia ucha środkowego, zapalenia stawów i t. d. A od trzeciego tygodnia rozpoczyna się groźba zapalenia nerek, o którem mylnie sądzą, że już później wystąpić nie może.

Słowem — od pierwszego dnia choremu grożą przez długi czas najróżniejsze komplikacje. Przewidzieć ich napewno nie można; całkiem lekki początek ich nie wyklucza, a bardzo ciężki okres początkowy nie musi koniecznie do nich doprowadzić.

Temperatura początkowa nawet zwyż 41° nie oznacza jeszcze niemożliwości wyzdrowienia; z drugiej zaś strony przebieg bez powikłań do 19-tego dnia nie zapewnia, że chory nie zginie z powodu zapalenia nerek. — Więc widzicie, przez kilka tygodni miecz Damoklesa wisi nad głową chorego.

•

Najczęściej zapadają na płonicę dzieci między drugim a dziesiątym rokiem życia. Widziałem już jednak i kilkumiesięczne dzieci chore na szkarlatynę, jakoteż takich, którzy piąty już krzyżyk wymienili. Nawiasem, wspomnę tu o mylnem przekonaniu laików, że u starszych płonica bardzo ciężko zawsze przebiega; faktem zaś jest, że dla dorosłych jest to właściwie choroba na tydzień, a powikłania są bardzo rzadkie. I gdyby nie względy epidemjologiczne — boją się przedewszystkiem łusek, uważanych dzisiaj

przez niektórych badaczy za przesąd — mogliby ci dorośli rekonwalescenci bardzo prędko wrócić do codziennych zajęć.

Skłonność do zachorowania jest różna. Zdarza się, że w rodzinie, błogosławionej licznem potomstwem zachoruje jedno dziecko; z obawy przed zabraniem przymusowem do szpitala pozostaje ono nieizolowane i rodzeństwo przez cały czas choroby styka się z chorym, a mimo to nie ulega infekcji. Ale głupstwo, które się udało, pozostaje zawsze głupstwem; bo widziałem już rodziców, którzy sami przywieźli czworo dzieci do szpitala, naturalnie w stanie już beznadziejnym; zaledwie jedno dało się jeszcze uratować. I wcale częste są tego rodzaju tragedje, spowodowane fałszywie zrozumianą miłością rodzicielską.

Silnie narażone na zakażenie są specjalnie osoby z otwartemi ranami i położnice; ich otoczenie powinno w tym kierunku być bardzo, a bardzo ostrożne.

•

Leczenie należy — rzecz prosta — do ludzi do tego powołanych, a nie do bab, akuszerek i fryzjerów. Chciałbym tu podnieść tylko przesąd szeroko rozpowszechniony, przeciw któremu lekarz często rozpaczliwie i niestety bezskutecznie walczyć musi. Jest nim przekonanie, że chorego nie wolno myć ani kąpać; że choremu nie wolno pić wody i że powinien się przez sześć tygodni karmić tylko mlekiem. Pamiętam ojca pacjentki, który przyszedł do szpitala ze specjalną prośbą, aby dziecka nie kąpano i nie dawano mu wody do picia; tak radziły sąsiadki, więc zamęczał w domu dziecko pragnieniem i brudem.

Zapewniam, że niejeden chory zawdzięcza właśnie kąpieli życie i niejedno serce przetrzymało ciężką infekcję tylko dzięki obfitema dowozowi płynów, w postaci wody, limonjad, herbaty, mleka i t. d.

Cukry i owoce można też z całym spokojem podawać.

Kwestja soli, z zwłaszcza białka bywa bardzo mocno przesadzaną. Doświadczenia wykazują, że procent powikłania nerkowego nie jest wcale większy przy odżywianiu chorych na płonicę — naturalnie po okresie gorączkowym — mięsem i potrawami normalnie zaprawionemi solą, niż przy zamęczaniu chorych zupełnie bezsolną i bezbiałkową djetą; raczej przeciwnie, chory przy tak niefizjologicznem odżywianiu traci wogóle apetyt, jest niedożywiony i bardziej dysponowany do powikłań.

Należałoby dla uzupełnienia wspomnieć jeszcze o t. zw. septycznej szkarlatynie, która, wśród objawów niedomogi sercowej, może w ciągu kilku dni doprowadzić do śmierci. Ma ona swą przyczynę w złośliwości infekcji przy małowartościowym pod względem zdolności obronnej organiźmie.

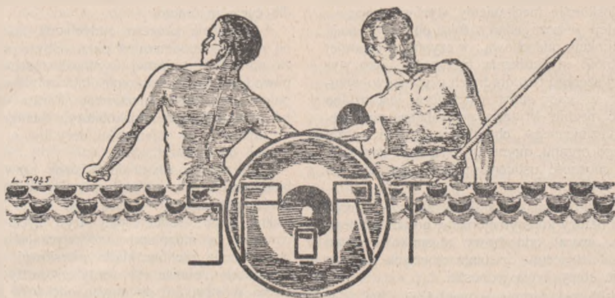
Artykuł ten jest niestety aktualny. We Lwowie grasuje szkarlatyna mimo intenzywnej pracy władz sanitarnych, którym każdy powinien iść na rękę — ujawniając dość licznie tajone przypadki choroby. Nie będzie to donosicielstwem, tylko obywatelską samoobroną.

Rady i przestrogi.

Znakomite ogrzewadło łatwo sobie każdy sam sporządzić może w następujący sposób: Wziąść 1 część octanu sodowego (natrium aceticum) i 10 części podsiarczanu sodowego (natrium subsulfurosum) przemieszać to dobrze i wsypać do kamionki mocnej (bańki czyli butelki glinianej) tyle, aby sole te mniej więcej $^3/_4$ naczynia wypełniły, poczem się kamionkę mocno korkuje i obwiązuje. Gdy się włoży przyrządzoną w ten sposób kamionkę w gorącą wodę lub rurę u pieca, poczynają sole topnieć i stają się płynne. Z ogrzewadła takiego promienieje ciepło przez kilka godzin a nawet przez pół dnia. Ogrzewa się znowu, gdy się je od czasu do czasu należycie przetrzęsie. Znakomicie zatem służyć mogą jako łożogrzeje. Wymienione sole kupić można w każdej aptece lub drogerji. Na właściwościach tych soli polega też cała tajemnica t. zw. thermoforów.

Najlepszy środek na bezsenność. Już poeta Horacy znał go i zalecał, pisząc w jednym z swych wierszy, ażeby „potrzebujący snu głębokiego przepływali Tybr“. Istotnie kąpiel zimna najskuteczniej przeciwdziała bezsenności. Kto nie może „przepływać Tybru“ lub innej rzeki, niechaj przynajmniej w domu kąpie się lub zmywa zimną wodą całe ciało lub przynajmniej nogi przed udaniem się na spoczynek.

Rozumie się, że osoby niedokrwiste lub cierpiące na zimne nogi nie powinny zabiegu tego nadużywać, ale zmywanie takie wykonać w przeciągu $^1/_4$ lub $^1/_2$ minuty. I najwięcej zdenerwowanym osobom, jeżeli zarazem we dnie dużo ruchu używać będą, środek ten pomoże.



I WYCHOWANIE FIZYCZNE

Maj. Dr. WŁODZIMIERZ MISSIURO, POZNAN.
Prof. Studjum Wych. Fizycz.

Kształcenie oddychania w świetle Fizjologji.

Istotą ruchu, jako najbardziej jaskrawej cechy żywego organizmu jest nieustająca przemiana energji, w rezultacie ciągłych wielce zawiłych bio-chemicznych przekształceń, zachodzących w tkankach ustroju.

Ten ruch, czyli zamiana jednego rodzaju energji na drugi, zużytkowywanie pewnej jej części i uwalnianie drugiej z bogatych w zasoby energji związków, podlega pewnym określonym wahaniom, uzależnionym od zmian warunków fizjologicznych całego organizmu.

Napięcie wskazanej przemiany możemy badać i mierzyć tak w stanie spoczynku ustroju, jak i podczas jego wzmożonych czynności.

Przekształcenia fizyczno-chemiczne, odbywające się w tkankach, połączone są z ciągłym pochłanianiem z otaczającej atmosfery tlenu, niezbędnego dla tych procesów, w rezultacie których wydalamy z ustroju bezwodnik kwasu węglowego z pewna domieszką innych gazów, jak również nadmiar wyprodukowanego ciepła. Przebieg owych reakcji zależy od szeregu czynników wewnętrznych i zewnętrznych, głównie zaś od stopnia sprawności funkcjonalnej dwu wielkich układów naszego organizmu — krążenia krwi i oddychania, stanowiących istotny sprawdzian jego tężyzny życiowej. Zachwianie się równowagi czynnościowej jednego z nich powoduje natychmiastowe zaburzenia funkcji drugiego, jak również innych, powiązanych ze sobą czynności; wynikiem zakłócenia harmonji wykazanych czynników będzie obniżenie siły i odporności całego organizmu, który staje się wówczas wdzięcznem dla rozwoju infekcji podłożem.

Zadaniem oddychania jest dostarczanie i regulacja wchłaniania z powietrza tlenu, jak również usuwanie z organizmu gazowych przetworów przemiany materji, odpowiednio do wszystkich wymagań żywego ustroju.

Niezmierna doniosłość tej funkcji stanowi to, że ukształtowanie się jej w okresie rozwojowym jednostki decyduje o całej przyszłości tej ostatniej.

Ponieważ wymiana gazów z atmosferą uskutecznia się przy udziale czynności elementów pomocniczych, a głównie dzięki mechanicznej akcji klatki piersiowej i przepony, istnieje więc pomiędzy funkcją oddechową, a rozwojem form zewnętrznych ustroju ścisła współzależność.

Aczkolwiek czynność oddechowa odbywa się automatycznie t. zn. na skutek rytmicznego wprawiania w stan czynny ośrodków nerwowych, kierujących tą funkcją, to jednak nie jest wykluczony wpływ na nią ze strony wyższych ośrodków psychicznych. Odmiennie od akcji serca, niepodlegającej przejawom naszej woli, oddychanie może być modyfikowane przy współudziale naszej świadomości.

Wszystkie jednak dowolne zmiany rytmu lub głębokości oddechu, posiadają zazwyczaj charakter krótkotrwały, nie powodując naogół poważniejszych zmian w nieustających ani na chwilę

przemianach oddechowych w tkankach, posiadających doskonałe mechanizmy wyrównawcze.

Istnieje jeszcze jedna różnica pomiędzy akcją serca, a funkcją oddechową: w czynności ostatniej jest możność stwierdzenia typowości, jako wypadkowej szeregu różnorodnych czynników, wtenczas gdy w pracy serca nadzwyczaj jest trudno uchwycić niezbite kryterja, pozwalające na określenie niezmiennego charakteru, siły i rytmu pracy tego organu, momenty te są zbyt chwiejne, aby dać możność ustalenia pewnej granicy wyraźnych typów.

Poza ogólnemi cechami, w związku z charakterem natury konstytucjonalnej poszczególnego osobnika, aparat oddechowy stosunkowo łatwo ulega kształtującemu działaniu otoczenia poprzez wszystkie etapy życia jednostki.

Sposób uskuteczniania wentylacji płuc zależny jest w pierwszej mierze od tych odrębności budowy ciała i zadań życiowych, któremi obdarzyła natura przedstawicieli obojga płci. Wyraźne typy oddechowe, jak również wszelkie formy przejściowe nie pozostają uwolnione od wpływów właściwości każdego wieku, oraz trybu życia osobnika.

Pozatem czynność oddechowa, jak i wiele innych, może ulegać wpływom naszej interwencji za pomocą środków, któremi się posługujemy celowo, dążąc do udoskonalenia ogólnej sprawności maszyny ludzkiej.

Wywołanie i spotęgowanie głównego bodźca czynnościowego — ruchu, jako najwybitniejszego objawu życia pozwala nam modelować nietylko formy zewnętrzne naszego ustroju, lecz i wpływać na funkcjonowanie narządów wewnętrznych według naszego uznania.

Wysiłek cielesny, który jest głównym aktywatorem czynności oddechowej, a którym, wspólnie z innemi czynnikami uzupełniającemi, operujemy w wychowaniu fizycznem, posiada zależnie od swego rodzaju i natężenia, różnorodny wpływ na aparat oddechowy.

W ukształtowaniu się określonego typu oddechowego wysiłek woli odgrywa niepoślednią rolę, dlatego też w wyćwiczaniu tej czynności (co jest kardynalnem zadaniem wychowania fizycznego), niejednokrotnie posługujemy się tym czynnikiem, celem wyrobienia takiego sposobu oddychania, który, będąc najbardziej ekonomiczny, w zupełności odpowie szerokiej skali odrębności warunków pracy.

Wymiana gazów w pęcherzykach płucnych uskutecznia się za pomocą mechanicznej akcji klatki piersiowej. Może również się odbywać i bez wskazanych ruchów, drogą dyfuzji gazów w ściankach końcowych przewodów oddechowych, lecz proces ten, nadzwyczaj powolny, nie doprowadza przemiany gazowej do niezbędnego dla życia minimum.

Natężenie procesu oddychania zależne jest od miary przewietrzania płuc, odbywającego się za pomocą rytmicznej czynności mechanizmów, powodujących zwiększanie lub zmniejszanie się pojemności klatki piersiowej. Forma ostatniej, jak również stan muskulatury, zaangażowanej w zmianach jej pojemności, decydują o wartości funkcji oddechowej.

W ten sposób niedostateczny rozwój klatki piersiowej, lub zniekształcenie jej wskutek procesów patologicznych, powoduje słabe przewietrzanie płuc; sedenteryjny tryb życia wpływa również na stopniowe przyzwyczajanie się do ograniczania ruchów klatki piersiowej, w rezultacie czego, obniża się wentylacja szczytów płucnych w stosunku do innych odcinków płuc.

Tak doniosłe momenty czynności oddechowej, stanowiącej o wartości biologicznej jednostki powinny być uwzględniane w programie racjonalnego kształcenia cielesnego; specjalna gimnastyka oddechowa powinna czuwać nad udoskonaleniem rozwoju klatki piersiowej, wzmagając jej ruchomość i utrwalając prawidłowy bieg jej czynności.

Rozszerzenie klatki piersiowej, warunkujące bierne powiększenie pojemności płuc, jest podstawą fazy wdechowej, zadaniem której jest dostarczenie krwi, przepływającej w ściankach pęcherzyków płucnych, nowych zasobów tlenu.

Im większe ilości tlenu będą dostarczane ustrojowi, tem intensywniejsze, będą w nim zachodziły procesy oksydacyjne, równoległe z żywszem wyzwalaniem energji z nagromadzonych w organizmie zapasów.

Ruchy wdechowe, które w zupełności odpowiedzą tym wymaganiom, powinny być rytmiczne, powolne i głębokie, dając dość czasu na jaknajdalej idącą wymianę gazów.

Podstawą drugiej fazy oddechowej — wydechu, odbywającego się w warunkach spokojnego oddychania, jest bierne zmniejszenie się wszystkich wymiarów klatki piersiowej, a zatem i pojemności płuc, w rezultacie czego następuje wydalenie nazewnątrz końcowych przetworów przemiany oddechowej. Wysiłek cielesny, jak również bodźce natury psychicznej, wzmagające funkcję oddechową, nie pozwalają na zupełnie bierne wykonanie wzmożonego wydechu, — w takich chwilach przychodzą środki pomocnicze, w postaci odpowiednich mięśni.

Tak samo, jak i wdech — wydech powinien być dostatecznie głęboki, celem zupełnego wyeliminowania nagromadzonego dwutlenku węgla i innych przetworów przemiany, których dłuższe pozostawanie w ustroju, może być powodem intoksykacji.

Ważnem zadaniem kształcenia cielesnego jest wyrobienie oddychania, odpowiadającego powyższym warunkom. Celem pobudzenia głębokich i kompletnych ruchów oddechowych u osobnika, nieprzyzwyczajonego do wzmożonych wysiłków cielesnych, lub u jednostki, posiadającej pewne defekty budowy i ruchomości klatki piersiowej, konieczne jest zastosowanie bodźca czynnościowego.

Potrzebę głębokiego oddechu stwarzają ćwiczenia cielesne. Brak tego bodźca prowadzi do osłabienia mechanizmu ruchowego klatki piersiowej, do obniżenia jego odporności na zjawiska znużenia, oraz powoduje upośledzenie normalnej wentylacji płuc, warunkującej równowagę procesów przemiany oddechowej organizmu.

Zwracając uwagę na równomierny rozwój wszystkich czynników, stanowiących prawidłowy przebieg funkcji oddechowej, dążymy przez jej wyćwiczenie do powiększenia wytrzymałości oddechu, oddalając chwilę zjawienia się braku tchu, jako rezultatu nadprodukcji CO_2.

Przedłużenie okresu opanowywania rytmu oddechowego w czasie wysiłku cielesnego, świadczy nietylko o doskonałości aparatu oddechowego, lecz decyduje również po większej części o wyniku wykonywanego ćwiczenia.

Doniosłość tej kwestji ma miejsce szczególnie przy intensywniejszych wyczynach sportowych.

W ten sposób odpowiednie kształcenie funkcji oddechowej powoduje modyfikację tej akcji w kierunku jaknajdalej idącego dostosowania się organizmu do nowych warunków, wywołanych pracą.

Oddychanie powierzchowne, mające miejsce przy pewnych brakach budowy klatki piersiowej, niewyćwiczeniu jej mechanizmu ruchowego, lub wreszcie stanach patologicznych miąższu płucnego, lub opłucnej, prowadzi niechybnie do niedostatecznej wentylacji płuc; w takich warunkach intensywnej pracy mięśniowej, przy znacznem zwiększeniu liczby ruchów oddechowych, oraz jednoczesnem zmniejszeniu ich głębokości, organizm stara się wyrównać skutki nadprodukcji CO_2 za pomocą środków dodatkowych, jak wzmożona praca wątroby i nerek.

Czynność tych narządów ma za zadanie nie dopuścić do ogólnego zakwaszenia organizmu przetworami niedostatecznego utleniania, jak również dwutlenkiem węgla i zabezpiecza w ten sposób ośrodek oddechowy od znużenia.

Temu nadmiarowi funkcji nerek i wątroby wskutek wzmożenia hyperwentylacji, spowodowanej pracą, możemy przeciwdziałać drogą utrzymania podczas wysiłku głębokiego oddechu.

Zwiększenie liczby ruchów oddechowych podczas wzmożonej pracy mięśniowej (niewyżej 40 na minutę), oraz przywrócenie do normy wentylacji płuc po kilku minutach (4 minut) odpoczynku w pewnej mierze może świadczyć o sprawności aparatu oddechowego. (Amar).

Praca, przekraczająca normy fizjologiczne osobnika, powoduje zjawienie się w tkankach pracujących przetworów niezupełnego utleniania, które wraz z dwutlenkiem węgla wywierają działania drażniące na ośrodek oddechowy. W rezultacie, jako skutek rozwijającej się duszności, powstaje nadmierna wentylacja płuc, nieproporcjonalna do ilości wydalonego dwutlenku węgla, jak również absorbowanego tlenu. Oddalenie momentu zjawienia się duszności będzie zależało nietylko od stopnia wystarczalności wentylacji płuc, lecz i po części, od odporności ośrodka oddechowego przeciwko kwaśnym związkom przemiany w mięśniach pracujących. Dobroczynny pod tym względem wpływ racjonalnego treningu nie ulega żadnej wątpliwości.

Wyżej wskazane zjawiska niedostateczności oddychania nie pozostają również bez wpływu na krążenie krwi, szybkość której, celem wyrównania braków wymiany gazowej, odpowiednio wzrasta. Trwanie dłuższych zaburzeń tego rodzaju powoduje zazwyczaj przeciążenie narządów krążenia krwi, skutki czego niejednokrotnie obserwuje się, u osobników oddających się forsownym ćwiczeniom cielesnym, bez należytego skoordynowania zdolności czynnościowych serca i płuc.

Wszystkie wahania przemiany oddechowej, podczas ćwiczeń cielesnych, zależne są nietylko od stopnia intensywności wykonywanej pracy mechanicznej, lecz podlegają znacznym wpływom zarówno indywidualności, jak i treningu. Jak wykazano (Krogh i Lindhard), szybkość podniesienia wymiany gazów zależy od natężenia wysiłku cielesnego. Organizm stara się w ten sposób jaknajprędzej ustalić równowagę oddechową, niezbędną do wykonania zamierzonej pracy.

Stosunek pomiędzy wzrostem wentylacji płuc, a natężeniem pracy mięśniowej, może być wykazany w ten sposób, że o ile przyjmiemy ilość niezbędnego powietrza, przy poziomem położeniu ciała za 1, to w pozycji stojącej ilość ta wzrasta do liczby 1.33, przy marszu zwykłym do 1.90, przy szybkim do 2.76; pływanie wymaga już 4.31 powietrza, a biegi szybkościowe 7.

Równowaga czynników, warunkujących odpowiednią ruchomość klatki piersiowej, oraz sposób doprowadzania do płuc wskazanych ilości powietrza, decyduje o tem czy organizm otrzyma dość tlenu, niezbędnego dla wykonania nadmiaru pracy.

Aczkolwiek możemy osiągnąć tę samą ilość przepływającego przez płuca powietrza drogą przyspieszonych i powierzchownych ruchów oddechowych — zjawiających się zazwyczaj automatycznie w rezultacie odruchowej reakcji ośrodka

oddechowego, to jednak istotna wymiana gazów w ściankach pęcherzyków plucnych będzie niedostateczna.

Nadmierne przyspieszenie oddechu, idące zwykle w parze ze zmniejszeniem się powietrza oddechowego, w przeciwieństwie do ruchów oddechowych głębokich i powolnych, przyczynia się do całkowitego przewietrzenia tylko górnych części płuc, pozostawiając warstwy powietrza, zalegające głębiej, prawie nieruchomemi. Wynik ćwiczenia w takich warunkach może być zadawalniający tylko dzięki wyrównaniu przez wzmożoną akcję mechanicznych czynników ruchu i opłaca się większym stopniem zmęczenia.

Stopniowe pobudzanie oddechu do intensywniejszej pracy prowadzi, równolegle ze zwiększeniem objętości klatki piersiowej, do ustalenia powolniejszego rytmu oddechowego, przy jednoczesnem udoskonaleniu wentylacji płuc.

Przychodząc do skutku automatycznie, bez współudziału świadomości, tego rodzaju oddychania staje się normą.

Wyćwiczony w ten sposób oddech pozwala bezkarnie znosić wszelkie modyfikacje natężenia, powstające podczas wykonywania różnych rodzajów wysiłku cielesnego, i staje się bardziej plastycznym, okazując minimum wahań w odrębnych momentach pracy mechanicznej.

Wpływ poszczególnych ćwiczeń cielesnych na normalny przebieg funkcji oddechowej zależny jest naogół od mechanizmu ruchów, charakteryzującego poszczególne ćwiczenia. Większą część tych ostatnich możemy jednak ugrupować w ramach kilku typów wysiłków cielesnych, oddziaływujących na oddech odmiennie.

W ten sposób bieg, stanowiący tło dla większości ćwiczeń cielesnych i wyczynów sportowych, jest rodzajem pracy, analiza której może wyjaśnić charakterystyczny przebieg modyfikacji oddychania.

Ćwiczenie to, oparte na czynności wielkich grup mięśniowych, powoduje bardzo szybki wzrost przemiany oddechowej i jest najlepszym środkiem, kształcącym czynność oddychania.

Najważniejszym wskaźnikiem stopnia natężenia tego wysiłku jest zjawienie się duszności, główny objaw której polega na zakłóceniu prawidłowego rytmu oddechowego, obok trudności w wykonaniu całkowitego oddechu. Wzrost szybkości biegu powoduje odpowiednie zmiany, nietylko z powodu nadmiernie wzmożonych procesów przemiany w tkankach pracujących, lecz i wskutek zwiększonego ciśnienia powietrza, przeszkadzającego w wyrzucaniu tegoż z płuc w czasie wydechu. Zgięcie w stawach biodrowych, oraz odruchowe obniżenie głowy nietylko zmniejsza wystawioną na prąd powietrza powierzchnię ciała, lecz i wspomaga jednocześnie ruchy oddechowe.

Przyspieszenie rytmu oddechowego w czasie biegu, jak również i innych ćwiczeniach jest z punktu widzeniu mechaniki niekorzystne, zarówno dla precyzji, jak i dla siły ruchów składających się na całość danego ćwiczenia: ruch dźwigni kostnych względem siebie wymaga solidnego punktu oparcia, który otrzymuje się przy odpowiedniem ograniczeniu ruchomości klatki piersiowej. To jaknajdalej idące unieruchomienie górnej części tułowia jest wprost przeciwne postulatom natury chemicznej, tak w dostarczeniu ustrojowi maksimum tlenu, jak i w wydaleniu powstającego nadmiaru kwasu węglowego.

Ćwiczący, w przewidywaniu tych wzmożonych zapotrzebowań chemicznych, przed rozpoczęciem ćwiczenia odruchowo wykonywa kilka głębokich ruchów oddechowych, potęgujących przewietrzanie płucne, zaś w momencie rozpoczęcia wysiłku krótkotrwałego (bieg szybkościowy, skoki, rzuty) czerpie zazwyczaj maksimum powietrza, głównie celem zadośćuczynienia wymogom mechanicznym.

Przebieg oddychania w czasie samego wysiłku zależny jest głównie od rodzaju tego ostatniego. Przy wysiłkach, trwających zaledwie parę sekund (rzuty, skoki) nie odgrywa on wielkiej roli, natomiast przy biegach szybkościowych (100 i 200 m.) wynik ćwiczenia jest całkowicie uzależniony od wystarczalności zaopatrzenia się w tlen na cały czas trwania danego wysiłku.

Występowanie braku tlenu, oraz konieczności wyrzucenia nadmiaru kwasu węglowego powoduje nowe zaczerpnięcie powietrza, związane z niekorzystnem dla ćwiczenia zwiotczeniem mięśni brzusznych i klatki piersiowej. Odruchowo wykonywany przez wielu osobników przy zbliżeniu się do mety wdech uzupełniający, który wyrównywa pewien ubytek powietrza, zachodzący w czasie wysiłku, staje się środkiem zapobiegawczym przeciwko tej trudnej do zwalczenia potrzebie ponownego wdechu (Bellin du Coteau).

Opisane opanowanie i całkowite dostosowanie oddychania do wymagań mechaniki wysiłku spotykamy u osób całkowicie wyćwiczonych o silnej budowie i znacznej ruchomości klatki piersiowej, oraz doskonałej akcji przepony.

Jednostki o mniejszej wytrzymałości oddechowej zmuszone są przy tem ćwiczeniu do wykonywania w pewnej odległości od mety wydechu i ponownego wdechu.

Przy przedłużeniu wysiłku szybkościowego (200, 400 m.) wynik ćwiczenia zależny jest jeszcze bardziej od stopnia indywidualnej wytrzymałości oddechowej. Racjonalny trening pozwala na jak-

najdłuższe oddalenie momentu zjawienia się duszność, decydującą jednak rolę przy tego rodzaju ćwiczeniu będzie odgrywał nie wysiłek woli, który już nie wystarcza do opanowania oddechu, lecz dane anatomo-fizjologiczne i stopień wyćwiczenia jednostki.

Wreszcie, przy ćwiczeniach wytrzymałości, których najlepszym przykładem mogą być biegi długodystansowe, rytm i głębokość oddychania związane są całkowicie ze stopniem opanowania tej czynności przez ćwiczącego: ekonomika oddychania zależna jest w tym wypadku w zupełności od wyćwiczenia jednostki, przyczem sposób prowadzenia oddychania jest wysoce indywidualny.

Wysiłki, powodujące zwiększenie ciśnienia śródklatkowego przy jednoczesnem unieruchomieniu klatki piersiowej, towarzyszą ćwiczeniom w podnoszeniu ciężarów, ćwiczeniom na przyrządach, zapasom i t p. Przy tego rodzaju wysiłkach skoordynowana akcja mięśni wydechowych przy zamkniętej szparze głosowej powoduje, po poprzednim forsownym wdechu, znaczny wzrost ciśnienia wewnątrz klatki piersiowej; w rezultacie ustania ssącego działania fazy wdechowej nastepuje zmniejszenie napełnienia serca, oraz zastój krwi w układzie żylnym obwodowym, co się objawia zazwyczaj nabrzmieniem żył szyjnych, oraz zaczerwienieniem twarzy.

Nagły spadek ciśnienia śródklatkowego po ustaniu wysiłku, powodując wzmożony przypływ krwi żylnej do serca, wywołuje nadmierne rozszerzenie prawej komory, oraz towarzyszące zaburzenia w normalnej pracy serca.

Dłuższe uprawianie ćwiczeń tego rodzaju, wskutek akumulacji następczych zaburzeń, może zaszkodzić najzdrowszemu nawet organizmowi; przy pewnych zaś stanach, jak zwapnienie tętnic, rozdęcie płuc, wola, przewlekłe schorzenie miąższu płucnego, oraz niedomagania serca, wysiłki te są wprost niebezpieczne.

Zadaniem czynności oddechowej po wykonaniu wysiłku cielesnego jest wyeliminowanie przetworów przemiany oddechowej, oraz dostarczenie ustrojowi tego nadmiaru tlenu, który niezbędny jest dla zobojętnienia pewnej ich części.

Wykonywanie specjalnych, zazwyczaj przesadnych ruchów oddechowych, przy współudziale kończyn górnych po intensywnych wysiłkach, nie wydaje się mieć swej racji ze względów natury oszczędnościowej zarówno w stosunku natężenia procesów oksydacyjnych w ustroju, jak dla tego, aby zjawiska zmęczenia ograniczyć do minimum. Najdoskonalszym środkiem wyrównawczym jest w tym okresie samoregulacja oddechu.

Niejednokrotnie też przyjęcie położenia leżącego niedługo po ćwiczeniu bywa pożyteczniejsze, aniżeli wykonywanie sztucznych ruchów oddechowych, o ile weźmiemy pod uwagę pewnego rodzaju anemję mózgu wskutek przekrwienia zaangażowanych przy intenzywnej pracy grup mięsnych kończyn dolnych i t. d.

W treningu aparatu oddechowego bardzo ważnym momentem jest uwzględnienie całokształtu objawów, stanowiących o stopniu jego sprawności. Powinno się liczyć z tem, iż wielka liczba osób oddających się ćwiczeniom cielesnym nie wykazuje oczekiwanych po treningu wyników, wskutek tego, że jednostki te źle oddychają.

Ta niedostateczność oddychania wynika nietylko z procesów patologicznych w narządach oddechowych, lecz bardzo często spotykana jest przy płucach zupełnie zdrowych. W ostatnich wypadkach odpowiednie pomiary klatki piersiowej, dane spirometrji i wentylacji płuc wykażą istotny stan rzeczy.

Usunięcie niedostateczności oddychania zależy w pierwszej mierze od skorygowania braków rozwojowych klatki piersiowej, jak również od złagodzenia pozostałości po przebytych procesach patologicznych narządów oddechowych. Momenty te, równolegle z wyrobieniem spokojnego, równomiernego i głębokiego rytmu oddechowego, podnoszą przez przyspieszenie procesów oksydacyjnych, intensywność odżywiania całego organizmu; są one najważniejszym zadaniem wychowania fizycznego, specjalnie zaś gimnastyki oddechowej.

W ten sposób ustalenie prawidłowego rytmu oddechowego, jak również całkowitego wypełniania klatki piersiowej, jest według szeregu obserwacji, a między innemi ostatnich badań Dr. A. Govaertsa, kardynalnym postulatem racjonalnego treningu.

Stosowanie bodźca czynnościowego w postaci odpowiednich ćwiczeń oddechowych, przy uwzględnieniu indywidualnego sposobu oddychania, nie może być powodem obaw zakłócenia fizjologicznej autoregulacji wymiany gazowej.

Pewne wątpliwości co do sposobu stosowania, oraz istotnej wartości niektórych z tak bardzo rozpowszechnionych ćwiczeń oddechowych, próbuje usunąć w ostatnim czasie prof. Lindhard, przeprowadzając szczegółową analizę wpływu szeregu ćwiczeń cielesnych na formę klatki piersiowej, jej ruchomość, oraz pojemność życiową płuc. W rezultacie setek podobnych badań, dokonanych za pomocą specjalnego torakografu, jak również precyzyjnego spirometru Krogha, stwierdza, że naogół wszystkie ćwiczenia, przy których ramiona są wzniesione, powodują rozszerzenie klatki piersiowej, a zatem — utrudnienie całkowitego wydechu. Dla wdechu natomiast przeważającym czynnikiem jest wpływ ściany brzusznej.

Ćwiczenia, w których mięśnie brzuszne są skurczone (kręty tułowia, opad wtył, skłon w dół, zwis, ugięcie ramion u mężczyzn) wykazują stałe, choć dość umiarkowane utrudnienie wdechu. Ćwiczenia zaś, w których przednia ściana brzuszna jest biernie rozciągnięta (skłon na pięty, skłon tułowia w tył i w bok, stanie na rękach, zwis z ugięciem rąk u niewiast) powodują bardzo znaczne utrudnienia wdechu.

Powyższe spostrzeżenia podnoszą wartość ćwiczeń oddechowych, wykonywanych w postaci swobodnej bez nadmiernego uzupełniania ich ruchami kończyn górnych. Ilość głębo ich ruchów oddechowych, stosowanych przy tego rodzaju ćwiczeniach, nie powinna przekraczać, przy około 30 litrach wentylacji płuc, 8 — 9 na minutę. Zupełnie sprzeczne z prawami fizjologiczemi są polecenia niektórych autorów, co do wykonywania 16 najbardziej głębokich ruchów oddechowych na min. wymagających normalnie 2 min. okresu (Amar). W rezultacie swych badań prof. Lindhard podnosi dalej znaczenie przepony, jako głównego mięśnia wdechowego, którego działalność nie jest jeszcze dotychczas oceniona należycie, pomimo szeregu licznych prac, wyjaśniających rolę tego mięśnia w oddychaniu. Aczkolwiek zdania badaczy o mechanice akcji przepony są podzielone, charakterystyczne w tej kwestji i zupełnie słuszne jest zapatrywanie Dra Tissie, nazywającego przeponę „królem mięśni". Ten to mięsień pozwala nieraz jednostce, o miernej naogół wartości dynamicznej klatki piersiowej, posiadać nadzwyczajną pojemność piersiową.

Aczkolwiek większość sportowców poprzestaje na automatyzmie oddechu, dostosowanego każdorazowo do optimum wysiłku, to jednak każdy typowy rodzaj ćwiczenia, powodując zmiany czynności oddechowej, wymaga określonego rodzaju oddychania; są to chwilowe zmiany, dostosowane do mechaniki ruchu, istotą których jest obniżenie pracy jednych czynników obok wyrównawczej akcji drugich.

W ten sposób angażuje się przeponę przy wszelkich ćwiczeniach, wymagających siły ramion, a zatem i większego, lub mniejszego unieruchomienia klatki piersiowej. Niewyćwiczenie przypony, przy jednoczesnem ustaniu czynności mięśni oddechowych, pogłębia tylko w takich razach ujemny wpływ podobnych wysiłków na krążenie krwi.

Jako jeden ze środków, doskonalących nasz oddech głównie dla zapobiegania przeciwko specyficznym sprawom infekcyjnym, gimnastyka oddechowa jest koniecznością szczególnie przy coraz bardziej ujemnych warunkach życia wielkomiejskiego.

W wieku rozwojowym, celem osiągnięcia ormalnej budowy klatki piersiowej, oraz dostatecznej pojemności płuc, jest ona jednym z najbardziej doniosłych momentów kształtujących. Prócz wyrównawczego działania w tym okresie na wadliwy rozwój form anatomicznych, warunkujący upośledzenie własności funkcjonalnych, odpowiednie ćwiczenia cielesne, mogą być zarówno skutecznym środkiem łagodzącym ujemne dyspozycje konstytucjonalne, jak i czynnikiem dodatnio wpływającym na obciążoną dziedziczność.

Rola ćwiczeń cielesnych, jako czynnika rozwojowego, podnoszącego odporność jednej z najważniejszych funkcji, nie kończy się w granicach środków zapobiegawczych. Od profilaktyki wkraczają te ćwiczenia wspólnie z innemi w dziedzinę terapji.

Gimnastykę oddechową zastosowano z powodzeniem nietylko przy brakach rozwojowych klatki piersiowej, lecz i przy procesach patologicznych miąższu płucnego i opłucnej.

W ten sposób ćwiczenia oddechowe stają się jednym ze środków terapeutycznych przy zwalczaniu gruźlicy.

Równolegle — z innemi czynnikami higjenicznemi, jak świeże powietrze, słońce, odpowiednie pożywienie i t. d. ćwiczenia te zastosowano na stacjach klimatycznych i kolonjach wiejskich u dzieci zagrożonych gruźlicą.

Porównanie rezultatów, osiągniętych przy takich zabiegach, z wynikami zwykłej kuracji dzieci na stacjach klimatycznych, przypada na korzyść pierwszych.

Wszystkie te fakty nietylko przemawiają za racją bytu ćwiczeń oddechowych, lecz stwierdzają również, że kształcenie funkcji oddechowej od najbardziej wczesnych okresów życia może się stać w ustaleniu wartości biologicznej osobnika momentem decydującym, stanowiącym o jego przyszłości.

Niepoślednie znaczenie wśród postulatów wyćwiczenia prawidłowego oddechu posiada wyrobienie oddychania nosowego. Wdech powinien być wykonywany przez nos z wielu powodów natury fizjologicznej.

Powikłana budowa ścianek jamy nosowej, powodująca podział jej na kilka przewodów, jak również charakter budowy błony śluzowej, czynią z nich swego rodzaju urządzenie filtracyjne, uwalniające powietrze przez nos wchłaniane, od wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń.

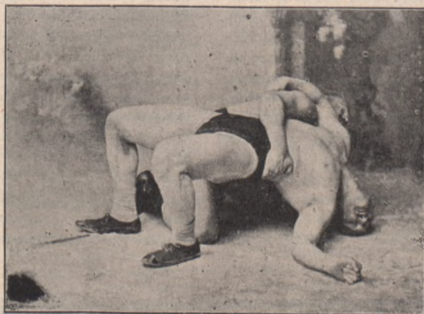
W dalszym ciągu wydzielina gruczołów błony śluzowej nosa posiada jak stwierdzono, wysokie własności bakterjobójcze, w stosunku do pewnych gatunków drobnoustrojów. Umieszczając w jamie nosowej narząd zmysłu powonienia, kontrolujemy skład chemiczy powietrza wdychanego; już sama natura przeznaczyła ją na naturalną drogę ostatniego.

W jamie nosowej wreszcie zachodzi poniekąd wyrównanie ciepłoty powietrza wchłoniętego, jak również nasycenie go parą wodną, o ile jest zbyt suche. Ocinki dróg oddechowych, poniżej nagłośni krtani, nie posiadają tak licznych urządzeń ochronnych, i dlatego pomijanie ostatnich przy oddychaniu przez usta, prowadzi niejednokrotnie do obniżenia odporności błony śluzowej, czy to przez zbyt niską temperaturę powietrza pobieranego, czy też przez mechaniczne drażnienie błony przez pył i inne zanieczyszczenia.

Dlatego też w okolicy wnęk płucnych u osób, dotniętych zachorzeniami błony śluzowej nosa, napotykamy najczęściej zmiany natury kataralnej, rozpowszechniające się na drogi oddechowe górne i dolne i przechodzące często w cierpienia przewlekłe. Gruczoły oskrzelowe, jako druga linja urządzeń dróg oddechowych stają się często siedliskiem infekcji — szczególnie zaś gruźlicy.

Kwestja oddychania przez nos zależna jest nietylko od należytego wychowania od młodości, lecz niejednokrotnie od niestwierdzonych na czasie i zaniedbanych stanów patologicznych błony śluzowej nosa, których niektóre postacie, jak n. p. wyrośle gardzielowe prowadzą zazwyczaj do ciężkich zmian nietylko organicznych lecz i intelektualnych. Boczne i przednio-tylne skrzywienia kręgosłupa, asymetrja klatki piersiowej, oraz jej zniekształcenia, są w wielu wypadkach następstwem omawianych cierpień, które, zakłócając przez obniżenie równowagi odżywczej normalną czynność wyższych ośrodków nerwowych, pozostają nie bez wpływu na rozwój inteligencji jednostki.

Jaknajwcześniej zastosowane odpowiednie zabiegi lecznicze są w takich razach, równolegle z przyzwyczajaniem do oddychania nosowego, najlepszym środkiem wyrównawczym. Nawet podczas dość znacznych stopni natężenia wysiłku cielesnego, powodujących wzmożenie procesów oddechowych w ustroju, osobnik z opanowanym oddechem da sobie radę, nie przerywając czystego typu oddychania nosowego. Tylko zjawiska duszności, w rezultacie nagromadzenie w organiźmie zbyt wielkich ilości dwutlenku węgla, zmieniają ten typ na mieszany — kiedy osobnik czerpie powietrze przez nos i przez usta, nie panując więcej, ani nad sposobem, ani nad rytmem swego oddechu.



BOHDAN NAWROCKI — POZNAŃ.

Kredyty czy reorganizacja.

Kryzys gospodarczy odbił się nadzwyczaj niekorzystnie na dotychczasowym dorobku prac przysposobienia wojskowego. To co zbudowaliśmy 5-letnim wysiłkiem pracy garści oficerów instrukcyjnych i dobrą wolą części społeczeństwa zaczyna się teraz załamywać — cofamy się wstecz. Ustawa o Wychowaniu Fizycznem i P. W. spoczywa dosłownie w tekach komisji sejmowych, a posłowie nasi tymczasem udowadniają, że prawdopodobnie nie zdają sobie sprawy z ważności tej ustawy dla rozwoju narodu i państwa; musimy być cierpliwi i czekać jeszcze parę miesięcy na zrozumienie nowych dróg obrony narodowej któremi idziemy w przyszłość. Dotychczas wojskowość zachowywała pewną ciągłość pracy w przygotowaniu rezerw i w rozwoju tężyzny narodowej przez współpracę z Komitetem Wych. Fiz. i odnośnymi towarzystwami wojskowo wychowawczymi, jednak i tu w ostatnim czasie zapanowała bierność, zaznaczająca się zupełnem prawie zerwaniem kontaktu z społeczeństwem (wyjątki stanowią duże miasta garnizonowe) i zaniechaniem rozwoju dotychczasowej współpracy, a zaufanie w pracy P. W., jakie potrafili wyrobić oficerowie intrukcyjni, może się zachwiać przez niezrozumienie w społeczeństwie dlaczego praca ta usypia. Wtajemniczeni mówią, że to brak kredytów, drudzy że nowa reorganizacja tej pracy — gdzie prawda? O ile jest to brak kredytów, przedstawiciele społeczeństwa grupujący się komitet W. F. i P. W. powinni pomyśleć o źródłach, któremi można by przysposobienie wojskowe i wych. fizyczne pchnąć dalej choćby tylko lokalnie, a jestem pewien, że kredyty taki musiałyby się znaleść, szczególnie w rejonach kresowych państwa na zachodzie, gdzie społeczeństwo zdaje sobie zbyt dobrze sprawę z ważności rozwoju tężyzny fizycznej i gotowości obronnej. Wojskowość widząc naszą chęć i ofiarność będzie zmuszona do udzielenia nam jaknajszerszego poparcia i współpracy. Dłużej nam zapadać w śpiączkę nie wolno, chciejmy pracować nad wychowaniem obywatela żołnierza, a znajdziemy i kredyty i ludzi umiejących pracę przysposobienia wojskowego poprowadzić. Ile prawdy jest w reorganizacji nie wiemy, ale o ile praca przysposobienia wojskowego ma być reorganizowaną to czynniki wojskowe winny zwrócić uwagę na dotychczasowe doświadczenia i metody ofic. instr. gdyż źleby było gdyby praca przysp. wojskowego nie była kontynuowaną, a została rozpoczynaną na nowo eksperymentami ludzi nie znających metod i środków, stosowanych dotychczas. Rzuciliśmy już podwaliny pod naszą przyszłość tężyzny fizycznej i gotowości bojowej przez prace dotychczasowe. Społeczeństwo chętnie garnie się do szeregów towarzystw wojskowo-wychowawczych niezrażone nawet brakiem ustawy o których słyszy od paru lat — czas więc teraz najwyższy do czynu na szeroką skalę — z jednej strony muszą okazać swą żywotność komitety wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego a z drugiej zawsze ofiarna i rozumiejąca swą korzyść w rozwoju tej pracy armja.



Sł. med. ALEKSY SAŁAMAŃCZUK — Lwów.

Higjena i sport.

Obejmując całokształt zagadnienia higjeny i sportu, śmiało twierdzić możemy, że dwie te dziedziny nauki w całości uzupełniają się, tworząc jeden czy nie z najgłówniejszych fundamentalnych momentów wychowania fizycznego. Obowiązkiem każdego jest dążyć do uzgodnienia warunków stawianych tak przez higjenę jak i sport, bo tylko dzięki im harmonja ciała i ducha zabezpieczy zupełnie normalny rozwój jednostki — a następnie i całego narodu. Szerzenie zdrowych zasad sportu — to szerzenie higjeny! Przejęcie zasad sportu — to obowiązek higjeny życia codziennego, to codzienny hart ciała i ducha.

Rzuciwszy okiem na ten szkic, który tylko pobieżnie kreśli warunki higjeniczne przy uprawianiu sportu, z łatwością zwróci każdy uwagę na często powtarzający się zwrot: „byle w miarę". Zwrot ten powinien być dewizą każdego sportowca, bo gdy miara zostanie przekroczona, to z jednej strony organizm może być narażony na poważne niebezpieczeństwo, z drugiej strony jednostka taka przestaje być sportowcem. Sport bowiem ma jedynie za zadanie hart ciała i ducha, doskonalenie organizmu w każdym kierunku dla podtrzymania zdrowia.

Przy racjonalnem nie sprzeciwiającym się zasadom higjeny i sportu uprawianiu ćwiczeń musimy wykluczać działanie czynników niekorzystnych dla rozwoju organizmu.

Dla przykładu rozpatrzmy bieg: Bieg 100 m w czasie 11 sek. równa się pracy wyrażonej liczbowo 1200 kgm. Praca więc olbrzymia. Gdyby warunki, potrzebne do wykonania tej pracy były nieodpowiednie (zanieczyszczone powietrze i t. d.) to organizm a w pierwszej mierze płuca i serce tej pracy nie podołałyby, względnie ze szkodą dla organizmu z wielką trudnością pracować by mogły. A gdy organizm do takiego wysiłku nieprzyzwyczajony, wówczas w odpowiednich, korzystnych warunkach (i tylko takich) stopniowo może przyzwyczajać się. Wpływ zaś tej początkowo ciężkiej pracy będzie miał zbawienny charakter w pierwszej mierze na tkankę płucną, zmusi bowiem całą tkankę płucną do wzmożonej czynności, przewietrzanie odbywać się będzie na większą skalę i w żywszem tempie, nie przyjdzie więc nigdy u takich osobników do upośledzenia czynnościowego wierzchołków płuc. Serce jak wiemy pracuje niezależnie od naszej woli, w czasie biegu zmuszone jest do intezywniejszej pracy, co pociąga w następstwie wzmocnienie mięśnia sercowego.

Zdrowy organizm cechuje bez zarzutu pracujący narząd krążenia i oddechu i te przedewszystkiem zabezpieczają normalny jego rozwój.

Higjena sportu ma na celu nie wyrobienie siły mięśniowej lub zwinności a dąży jedynie do harmonijnego i wszechstronnego wykształcenia, względnie dokształcenia organizmu.

Sport i higjena ma być czynnikiem wychowawczo-społecznym, ma przyczyniać się do podniesienia tężyzny nie tylko społecznej ale i narodu. Naród bowiem silny jest wtedy, gdy jednostki tworzące go, obowiązki łożone na nie spełniają i są w stanie należycie spełnić; nie będą więc nigdy ciężarem dla państwa.

Państwa i społeczeństwa należycie oceniły, znaczenie higjeny i sportu a sumy wydane na ten cel wrócą z powrotem grubo oprocentowane.

Ludzie, którzy przeszli wyszkolenie wojskowe odznaczają się zawsze prawie zamiłowaniem do porządku, czystości, punktualności, posiadają poczucie obowiązku i odpowiedzialności, ofiarność i samodzielność są jako bardzo dodatnie cechy ich charakteru w wysokim stopniu rozwinięte. Wyszkolenie wojskowe wyciska piętno na całe życie, tworzy typ bardzo dodatni. Typ podobny w odpowiednich warunkach stworzy i sport.

Życie w miastach, ośrodkach fabrycznych i t. d. wpływa na organizm ujemnie. Odczuwamy to doskonale, gdy z letnich wywczasów wracamy do miasta. Korzystne otoczenie, ruch, odżywienie — wszystko to w letnisku dodatnio wpływało na nasz organizm.

Wszelkie udogodnienia, przepych i „za wygodne" życie, przyczynia się do tego, że coraz częściej spotykamy ludzi, którzy są albo szkieletami, pokrytymi nikłemi mięśniami albo jedną olbrzymią masą tłuszczu.

Wiek dojrzały stwarza warunki, które w wysokim stopniu przyczyniają się do wytwarzania tych dwóch typów. Walka o byt swój, rodziny absorbują organizm może i silny w młodości. Zmniejszona odporność będzie wynikiem tej wiecznej dysharmonji ciała i ducha.

A czyż tak wiele trudu łożyć trzeba dla utrzymania tej harmonji?

Doświadczenie nauczyło, że nawet 15 minut dla zdrowia w zupełności wystarcza, I. P. Müller który swym systemem „15 min. dziennie dla zdrowia" zainteresował wszyskich bez wyjątku, po długich rozmyślaniach i doświadczeniach — jak twierdzi — zredukował owych 15 minut do 5 minut. Twierdzenie jego bezsprzecznie bez zarzutów nie jest, gdyby jednak każdy przynajmniej 5 minut dziennie poświęcił

zdrowiu, wówczas twierdzeniu Mullera pewnej racji odmówić by nie można.

System Mullera przyjął się i dziś liczy on tysiące wielbicieli tego systemu minutowego.

Zresztą J. P. Müller był pierwszy, który dbał o organizm w całości, nie zwracał uwagi na system mięśniowy czy na pojedyncze organy, O swym systemie powiedział on swego czasu: „Nie w ramieniu spoczywa siła życiowa, dlatego musimy dbać o zdrowe płuca, silne serce i prawidłową skórę, musimy starać się, ażeby dobrze trawić i mieć w porządku nerki i wątrobę. W poszukiwaniu nowych systemów więcej uwagi zwrócić należy na gry ruchowe, ograniczyć zaś bezcelową komplikację ćwiczeń".

W dzieciństwie wszyscy rwą się do ruchu i ruch ten działa korzystnie. Ta potrzeba ruchu nie pozwala na troski życia codziennego. Dzieci prędko zapominają różne nieprzyjemności.

W starszych latach organizm względnie ciało pozostaje w tyle a człowiek stara się tylko o możliwie największe wykształcenie ducha. Mięśnie w bezczynności zwolna ale stale zanikają, serce — ten organ — zaopatrujący organizm w pożywienie zwalnia a stale, płuca należycie nie pracują — cały organizm ogarnia fizyczne lenistwo — organizm starzeje się. Odległe od serca tkanki nie zostają dostatecznie zaopatrzone w pożywienie, więc i funkcji swej należycie spełniać nie mogą. Trucizny, które przy szybszem krążeniu krwi w odpowiednim czasie z organizmu zostają wydalone, krążą we krwi i zatruwają pojedyncze jego tkanki.

Pobudzać zaś możemy nasz organizm do wzmożonej pracy tylko przez ruch. Ruch — to alfa i omega czynności życiowych! Stąd też i dążenie do ruchu — to dążenie do utrzymania życia.

Higjena sportu i wychowania fizycznego powinna też odgrywać należną jej rolę w wychowaniu fizycznem.

Gdyby od wczesnej młodości przyzwyczajono nas do codziennej rannej gimnastyki, wówczas napewno przyzwyczailibyśmy się do niej do tego stopnia, że nie uskarżalibyśmy się nigdy na nieodpowiednią porę, brak czasu, zmęczenie i t. d. Tak jak po myciu instyktownie porządkujemy—powiedzmy — włosy — tak po wstaniu parę minut gimnastykowalibyśmy się. Nikt by nie miał wówczas w szkole zaspanej miny, starsze i młodsze pokolenie raźnym krokiem dążyłoby do swych zajęć.

I w tym wypadku słowa „higjena i sport" streszczałyby się w czystości i parominutowej gimnastyce.

Wielu jednak często postanawia rano ćwiczyć, nie wie jednak jaką metodą. Systemów bowiem jest bardzo dużo.

Wszystkie są dobre, ale nie bez zarzutu. Można ćwiczyć według pierwszego lepszego, uzupełniając i kombinując na swój sposób. Chodzi nam bowiem w tym wypadku przecież tylko o ruch, o rozruszanie organizmu, o przyspieszenie prądu krwi, odświeżenie płuc głębokiemi wdechami, nigdy zaś o stosowanie specjalnych ćwiczeń dla usunięcia jakiejś wadliwości czy błędu w budowie fizycznej. W takich bowiem wypadkach gimnastyka musi odbywać się pod specjalnym kierunkiem lekarza lub specjalisty-nauczyciela, który kontroluje postępy i zapobiega dalszym zniekształceniom. Te bowiem wymagają bardzo pilnej opieki, a usunięcie ich całkowite nastąpi po stosowaniu całego szeregu różnych a specjalnych ćwiczeń.

Przedewszystkiem w tym kierunku uświadomić należy rodziców a w pierwszym rzędzie matki.

Do niedawna jeszcze mamusia dawała lekcje swej córeczce, zawijając jej syna lub córeczkę w pierzynki, poduszeczki i t. d., tak że biedne dziecko nie tylko nogą czy ręką ale nawet palcem ruszyć nie mogło. Dziś przeciwnie higjena każe nam dzieci uwalniać nawet z koszulki, ażeby powietrze i słońce miało dostęp do młodego organizmu. Dziecko bowiem uwolnione z powijaków hartuje się i nie ulega tak łatwo różnym chorobom. Dziecko w powijakach „wychuchane" jest bardzo czułe na wszelkie zmiany temperatury i reaguje na nie nawet bardzo żywo.

A dalej nawet poszli lekarze i pedagodzy. Dziś chcą już nawet niemowlęta wziąść pod swą opiekę i dać im „system". Uważają bowiem całkiem słusznie, że te ruchy dowolne dzieci nie są celowe w znaczeniu racjonalnej gimnastyki.

Przy stosowaniu tych systemów dla najmniejszych, osiągnięto zadowalniające wyniki, tak że systemy te są już szeroko stosowane. Jeden taki system opracowany przez majora Dr. Neuman-Neurode z Berlina, szczególnie jest polecany. Ale niejedna mamusia pierwszy raz przyglądając się ćwiczeniom tego systemu napewno protestowałaby przeciw tym katuszom. Zadowolenie i uśmiech delikwentów świadczą jednak, że system odpowiada im zupełnie.

Statystyka wykazała, że większość wszelkich zniekształceń u dzieci i starszych nie są wrodzone lecz nabyte w okresie, gdy kości jeszcze nie osiągnęły całkowicie swej twardości a są jeszcze w wielkim stopniu podatne na wszelkie urazy i czynniki mechaniczne czy inne, dłuższy czas działające. System dla najmniejszych stosowany na wolnem powietrzu w słońcu uczyni w stosunkowo krótkim czasie najsłabsze dziecko żwawem, odpornem nie tylko na zniekształcenie kręgosłupa, nóg ale nawet na wiele

innych chorób, które szczególnie u małych dzieci z łatwością się rozwijają.

Celowe wychowanie fizyczne ma na celu także stworzyć równoważnik dla ciała po kilkugodzinnem kształceniu ducha. Dwie lub cztery godziny na tydzień dla ciała, a trzydzieści kilka dla ducha, nie stworzy nigdy nawet w przybliżeniu harmonji ciała i ducha. Nawet wtedy gdy do tego doda się dwie godziny teorji gimnastyki. Niehigjeniczne budynki, sale szkolne, nieodpowiednie ławki dla młodego organizmu są tak szkodliwe, że śmiało możemy nazwać je nawet fizyczną torturą.

System nerwowy już od lat najmłodszych w wielkim stopniu zostaje zaabsorbowany do pracy może nieco za wielkiej dla tak młodego organizmu. Półgodzinne zajęcie umysłowe dziecka nie można równać z półgodzinnem zajęciem człowieka starszego.

Harmonja ciała i ducha zapanuje tylko wtedy, gdy higjena zajęcia szkolnego zostanie uzupełniona higjeną zajęć domowych.

Higjena i sport u dzieci o słabej fizycznej budowie będzie mieć daleko większy wpływ na ich organizm jak u zdrowych.

W literaturze polskiej godnem polecenia jest tłumaczone z niemieckiego dziełko Bayer-Wintera „Kinderturnen“ M. Germanównej (Lwów, Nakładem księgarni B. Połonieckiego).

Obowiązkiem każdej matki jest zapoznać się z tym systemem nader przystępnym a bardzo urozmaiconym.

Do nowych tych zapatrywań na higjenę i sport musimy w pierwszym rzędzie „przyzwyczaić“ matki. Matka musi zdobyć pewien zakres wiadomości z anatomji, higjeny, wychowania fizycznego, ażeby potem nie złorzeczyła lekarzom i pedagogom w wypadku gdy synuś lub córeczka niecierpliwi się, płacze, przy ćwiczeniu. Zapomina bowiem, że dziecko płacze, bo n. p. jest głodne.

Uprzytomnijmy sobie, że największe ofiary składały narody w czasie wojny nie na polach bitwy, gdzie krew lała się strumieniami, gdzie setki tysięcy ludzi w sile wieku, dla świętej sprawy, kładło się do snu na wieki. O wiele większe ofiary musiały łożyć matki i ich dzieci, które musiały zadowalniać się skromnym pokarmem. Źle odżywieni, jak cienie w ludzkiej postaci, wprost szkielety obleczone skórą żyli ci ludzie bardzo często w podziemnych norach miesiącami a nawet latami. I zło nie minęło jeszcze...

Dzieci zrodzone w siódmym roku po skończonej wojnie składaja jeszcze ofiarę ze swego zdrowia na ołtarzu ojczyzny. Matki ich bowiem nie odzyskały koniecznych do zupełnego zdrowia sił, organizm ich bardzo często ma mało dla siebie, a cóż dopiero dla poczynającego się organizmu, który w okresie tworzenia się ma czerpać dostateczną dla siebie ilość odżywczych soków z krwi matki. Zdrowe dziecko wyda na świat tylko zdrowa matka!

Musi więc zacząć się nowy okres w wychowaniu młodzieży. Wychowywać zaś należy od lat najmłodszych nie tylko ducha, ale i ciało, któremu w równej mierze należy poświęcić uwagę. Rodzice powinni uświadomić sobie. że posyłając do szkoły syna lub córkę nie spełnili jeszcze obowiązku rodzicielskiego, — bo, jeżeli szkoła dba o ducha, mało zajmując się ciałem, to tu ma się odezwać sumienie ojca lub matki! Daliście mu życie — podtrzymujcie i dbajcie, ażeby młody organizm przybierał na siłach. Utrzymujcie w młodym organiźmie harmonję ciała i ducha, bo tylko ta da wam ludzi zdrowych, wesołych do życia i do pracy.

Przyzwyczajajmy dzieci do rannej gimnastyki jak do pacierza, niech wejdzie mu do krwi i kości, niech po obudzeniu się pokrzepi gimnastyką ciało a pokrzepi i ducha, a uśmiech roskoszy po gimnastyce niech będzie dobrą wróżbą zdrowego ducha i ciała na cały dzień!

Nowoczesna medycyna, przedewszystkiem chirurgja i ortopedja każą zapomnieć nam o surowem prawie Spartan — niszczenia w dzieciństwie ułomnych jednostek. Odżywić, wrócić elastyczność, swobodę ruchów maleństwom — to zadowolenie dla rodziców i lekarzy!

Nie pozwalać marnować się jednostkom, bo bardzo często fizycznie ułomny nie wiele wiosen przeżywa. W okresie, w którym najbardziej żyć pragnie, rzuca świat i społeczeństwo traci bardzo często silnego duchem pracownika. Dziś potępiać musimy starożytnych

Spartan, surowość ich, to płaszcz obłudny, pod którym skrywało się lenistwo ich wychowawców!

Pieniądze na boiska, sale higjeniczne w szkole do nauki i gimnastyki i t. d. znaleść się muszą, jak znajdą się zawsze na odnowienie więzień — przed inspekcją. Szkoły powinny stanąć na wysokości zadania, nie być zaś — jak wspomniałem — *„einseitige Wissens-Sitzschule"*!

„**Pamiętajmy, że otwarcie nowego boiska sportowego prowadzi do zamknięcia 100 szynków, jednego więzienia i jednego szpitala!**"

Pamiętaj ojcze, matko i wychowawco, że higjena i sport stworzy świątynię ciała dla zdrowego ducha, da nam jednostki silne ciałem i duchem, stworzy społeczeństwo ludzi zdrowych i zdolnych do życia i pracy! Pamiętaj:

„Nie zostaw synowi w spuściźnie nic; ducha jego kształć miernie, ale daj mu zdrowe, silne, żelazne ciało: A będzie cię błogosławił; Kształć jego ducha do możliwych granic, a zaniedbaj jego ciało i zdrowie, siłę i ochotę do życia; a on kiedyś w blasku swej uczoności z boleścią wspominać cię i swe wychowanie przeklinać będzie". *Guts Muts.*



Sprawozdanie

Wydziału Sekcji Higjeny Szkolnej i Wychowania fizycznego T. N. S. W. z rocznej działalności za rok 1925/926.

O roku 1925/26 można śmiało powiedzieć, że był okresem intenzywnej pracy Sekcji. W programie swej pracy Wydział podjął żywą inicjatywę w kierunkę pracy społecznej, pragnąc na terenie Sekcji przeprowadzić organizację opieki nad zdrowiem młodzieży oraz aktualnością tej sprawy zainteresować szerokie koła społeczeństwa a przedewszystkiem grona nauczycielskie.

Wiele pracy poświęcono organizacji I. Zjazdu lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych. Poważne wyniki Zjazdu wykazały dobitnie, iż Zjazd okręgowy lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych w obecnej chwili był jedną z najaktualniejszych spraw Sekcji.

Na moment, iż istotnie Sekcja Higjeny i wychowania fizycznego stała się jedną z najżywotniejszych instytucyj na terenie Koła lwowskiego T. N. S. W. złożyło się wiele czynników. W pierwszym rzędzie z pełnem uznaniem podnieść należy dobrą wolę i zapał do pracy wszystkich członków Sekcji zarówno lekarzy szkolnych jak i wychowawców fizycznych. Pracę Sekcji ułatwiło również życzliwe stanowisko władz tj. Kuratorjum oraz T. N. S. W. Kontakt z Zarządem Koła lwowskiego T. N. S. W. był stały, żywo i energicznie podtrzymywany przez delegata Zarządu Koła do Sekcji prof. Czuruka, który stanął nietylko na stanowisku łącznika ale stał się również gorliwym współpracownikiem Sekcji. Prezes Koła Dr. Smolka, jak najusilniej popierał Sekcję w jej pracy, w dziejach Sekcji zasłużył sobie na zaliczenie Go do serdecznych jej przyjaciół. W zarządzie okręgowym T. N. S. W. orędownikiem Sekcji był prof. Dr. Kuczyński, którego inicjatywie zawdzięcza Sekcja swe powstanie. Dzięki Jego poparciu jako członka Rady Nadzorczej w Książnicy T. N. S. W. uzyskała Sekcja od Książnicy wydatną pomoc na cele kolonij dla młodzieży.

Sekcja Higjeny i Wychowania fizycznego T. N. S. W. współdziałała z Tow. higjenicznem i Towarzystwem „Dzieci na wieś", „Zabaw ruchowych". Obecnie weszła w kontakt z „Towarzystwem walki z gruźlicą".

Na łamach pisma „**Wychowanie fizyczne**" w Poznaniu oraz „**Higjena ciała i Sport**" umieszczono komunikaty i sprawozdania Sekcji. **Oba te pisma uważa dziś Sekcja za swe organy.**

Sekcja w r. 1925/26 odbyła pełnych 10 posiedzeń i 14 posiedzeń Wydziału.

Na porządku dziennym zjawiły się następujące referaty: „Pragmatyka szkolna a lekarze szkolni i wychowawcy fizyczni", Program dnia święta sportowego", „Organizacja kolonij dla młodzieży" referat na zebraniu obywatelskiem, w którem wzięły udział dyrekcje szkół, reprezentacje władz, oraz delegacje towarzystw.

W obecności prof. Piaseckiego z Poznania, Wydział Sekcji odbył konferencję, omawiając sprawę stworzenia okręgowej Sekcji Higjeny i wychowania fizycznego na całą Polskę.

Poruszono kilka spraw aktualnych jak sprawozdanie z XII zjazdu lekarzy i przyrodników w Warszawie. Zreferowano regulamin Sekcji, który uzgodniono z regulaminem Sekcji w Poznaniu. Omówiono program I. Zjazdu lekarzy i wychowawców fizycznych. Gros referatów zgłoszonych na plenum Sekcji przeznaczono na I. Zjazd.

Również zwołano zebranie obywatelskie, w którem wzięły udział sfery pedagogiczne i wojskowe, celem omówienia nowej ustawy o obow. wych. fizycznem i przysposobieniu wojskowem. Zorganizowano także bibljotekę dzieł z dziedziny higjeny szkolnej i wychowania fizycznego. Szafę i umieszczenie uzyskała Sekcja w I gimn. dzięki uprzejmości dyr. Chodowickiego.

Sekcja urządziła z „Tow. Zabaw ruchowych" święto sportowe dla młodzieży szkół średnich męskich.

W dniach 6, 7 i 8 grudnia 1925 r. odbył się I Zjazd okręgowy lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych, pracujących na terenie Kuratorjum lwowskiego w szkołach średnich.

Dzięki poparciu Kuratorjum Zjazd odbył się z pełnem powodzeniem. Wzięło w nim udział 170 osób. Wszystkie niemal szkoły średnie państwowe jak i prywatne miały swych reprezentantów. Lekarze szkolni i wychowawcy fizyczni wzięli czynny udział w obradach, żywo zaś tocząca się dyskusja, była wymownym dowodem zainteresowania się uczestników zarówno sprawami higjeny szkolnej jak i wychowania fizycznego.

W czasie obrad Zjazdu wygłoszono następujące referaty: „Wychowanie fizyczne w seminarjum nauczycielskiem", „Praca higjenistek w szkole", „Obozy szkolne przysposobienia wojskowego", „Nowe metody stosowane w wychowaniu fizycznem w Polsce", „Organizacje kolonij i sanatorjum leczniczego", „Współpraca lekarza szkolnego i wychowawcy fizycznego, (ref. i korref.)," „Nowa ustawa o obowiązkowem wychowaniu fizycznem i przysposobieniu wojskowem." Uchwalono równocześnie szereg wniosków i petycyj, które Wydział Sekcji za pośrednictwem Zarządu Głównego T. N. S. W. przesłał do władz i instytucyj.

Zorganizowano Sekcję okręgową Higjeny szkolnej i Wychowania fizycznego, do której zgłosili się wszyscy lekarze szkolni i wychowawcy fizyczni, pracujący w polskich szkołach średnich Kuratorjum lwowskiego. „Higjena ciała i sport" poświęciła Nr. 8 pisma I. Zjazdowi drukując dokładne sprawozdanie, oraz niektóre referaty. Sprawozdanie ze Zjazdu wysłano też do „Wychowania fizycznego". Zebranie obywatelskie, na którem omawiano nową ustawę o obowiązkowem wychowaniu fizycznem i przysposobieniu wojskowem, poruczyło Sekcji szczegółowe omówienie ustawy, oraz poruszenie sprawy obozów szkolnych w związku ze sferami wojskowemi. Materjał zaś zebrany przez Sekcję, oraz jej wnioski w tej sprawie, przekazane będą Zarządowi Głównemu T. N. S. W., który rozpisze ankietę w tej sprawie do wszystkich Kół T. N. S. W. Towarzystwo higjeniczne na prośbę Sekcji Higjeny szkolnej i wychowania fizycznego urządziło poranki z wykładami dla młodzieży szkół średnich. Wygłoszono wykłady: o gruźlicy, o alkoholizmie, o chorobach wenerycznych (dla chłopców). Wykładów słuchali 2.214 uczniów i 506 uczenic (wyższych klas gimn.).

Sekcja Higjeny i wychowania fizycznego T. N. S. W. urządziła kolonję dla młodzieży wspólnie z Towarzystwem „Dzieci na wieś".

Wysłano 430 młodzieży. Zebrano ogółem na ten cel 4.382 Zł. 46 gr., wydano 3.129 Zł.

W sanatorjum w Hołosku umieszczono na koszt Sekcji 5 uczniów szkół średnich z czynną gruźlicą, celem leczenia, płacąc 150 Zł. od ucznia.

Sekcja Higjeny i wychowania fizycznego współdziałała z Towarzystwem walki z gruźlicą w organizacji przychodni przeciwgruźliczej dla młodzieży szkół średnich. Korzystać z niej będzie młodzież szkół państwowych jak i prywatnych.

Koszta leczenia w części pokrywać będzie Sekcja z funduszów na ten cel zebranych.

Fundusze Sekcji ogółem w dochodach 6.191 Zł. 36 gr., w rozchodach 5.764 Zł. 37 gr., saldo 426 Zł. 99 gr.

Obecnie w nowym programie pracy Wydział Sekcji winien podjąć się organizacji pracy naukowej i do niej wciągnąć wszystkich członków, oraz organizować dalej bibljoteki, które winne zapełnić się najnowszemi dziełami z dziedziny higjeny i wychowania fizycznego.

Wydział okręgowej Sekcji już robi pierwsze starania celem organizacji kursu wychowania fizycznego w czasie wakacji, zarówno dla lekarzy jak i wychowawców fizycznych. Sprawę zaś organizacji kolonij i sanatorjum poprowadzić winien nowy Wydział, rozwijając akcję tę na szerszą skalę, zwłaszcza, że do tej pracy w myśl uchwały I Zjazdu przystąpią wszystkie szkoły średnie na terenie Okręgu Kuratorjum lwowskiego.

Za Wydział Sekcji Higjeny Szkolnej i Wychowania fizycznego T. N. S. W. we Lwowie

Elżbieta Rudnicka w. r. — *sekretarka*

Dr. Zdzisław Chrapek w. r. — *prezes*

Czasopisma i książki nadesłane do Redakcji.

R. W. Schulte: Eignungs- und Leistungsprufung im Sport. Die psychologische Methodik der Wissenschaft von den Leibübungen. Berlin, Guido Hackebeil, 1925, str. 303 i 280 rycin.

Od dawna zapowiedziane i z niecierpliwością oczekiwane przez naukowo zainteresowanych sportowców ukazało się wreszcie w wytwornej szacie drukarskiej wielkie dzieło Schultego, które można uważać za pierwszy podręcznik psychofizyki ćwiczeń cielesnych. Autor, jako kierownik wielkiego psychologicznego laboratorjum przy Akademji ćwiczeń cielesnych w Berlinie, miał sposobność dokonania olbrzymiej ilości eksperymentów w dziedzinie wszelkich sportów. Wiadomem było już dawniej, że umysłowość Schultego odznacza się wielką pomysłowością, zwłaszcza w sferze konstrukcji aparatów naukowych i testów i dlatego spodziewano się z góry, że dzieło jego przyniesie mnóstwo nowych urządzeń eksperymentalnych i nowych sposobów opracowania pomiarów. Bez przesady jednak można powiedzieć, że najśmielsze w tym względzie oczekiwania prześcignęła rzeczywistość; okazało się bowiem, że w całym zakresie psychologji ćwiczeń cielesnych wprost niema najdrobniejszego zakamarka, do któregoby nie sięgła inwencja autora, wysypując jakby z rogu obfitości bądźto zupełnie nowe pomysły eksperymentalne, bądźto — a tych oczywiście będzie więcej — modyfikuje celowo (coprawda niekiedy nieznacznie) już istniejące środki i sposoby badań.

Ażeby zbadać zdatność i sprawność sportową jakiegoś osobnika, trzeba sobie dokładnie zdać sprawę z właściwości fizycznych i duchowych, których dana gałąź sportu przedewszystkiem od sportowca wymaga. Schulte ułożył listę takich własności niezbędnych do opanowania danej gałęzi sportu. Lista ta obejmuje gimnastykę (jako podbudowę sportów), lekką atletykę (zapasy, podnoszenie ciężarów), boks, jiu jitsu, pływanie, skakanie do wody, wiosłowanie, szermierkę, jazdę konną, tenis, piłkę nożną, rugby, hockey i pokrewne gry, łyżwiarstwo, wędrowanie, turystykę, narciarstwo, polowanie i strzelanie, jazdę na rowerze, sport żeglarski, automobilowy i lotniczy.

Przekroczylibyśmy ramy zwykłego referatu, gdybyśmy przytoczyli właściwości niezbędne do opanowania wszystkich wymienionych powyżej gałęzi sportu. Jako wzór tej części pracy Schultego podajemy tylko właściwości wymagane dla lekkiej atletyki. I tak krótkie biegi wymagają szybkiej decyzji przy starcie, szybkość ruchu nóg, żywego temperamentu, energicznej chęci zwycięstwa. Długie biegi wymagają sprawnego funkcjonowania organów, stałej i energicznej woli, wytrwałości. Do skoku wzwyż potrzeba przedewszystkiem siły i zręczności, do skoku w dal ponadto szybkości biegu, do skoku o tyczce ponadto energicznej koncentracji i odwagi. Rzuty (oszczepem, dyskiem, kulą, młotem) wymagają siły, opanowania ciała, zręczności i zdolności nabywania wprawy.

Znając właściwości potrzebne do skutecznego wykonywania sportów, można badać zdatność adeptów sportu do poszczególnych gałęzi sportu i uprawiać racjonalną poradę sportową, o ile się wymyśli i opracuje wyczerpującą i precyzyjną metodykę pomiarów wszystkich właściwości fizycznych i psychicznych, które rozpoznano jako ważne dla poszczególnych sportów. Zdaje mi się, że w tej właśnie dziedzinie zyskał sobie Schulte najwięcej tytułów do uznania. Oczywiście położył Schulte, będąc psychologiem, główny nacisk na stronę psychologiczną, mimoto jednak strona fizjologiczna, antropometryczna i lekarska została w dostatecznej mierze uwzględniona w dwóch rozdziałach zatytułowanych „Problemy medycyny sportowej" i „Pomiary ciała a szkoła".

W ścisłej łączności z zagadnieniem zmęczenia i wprawy traktuje Schulte o zagadnieniu siły, podając szereg nowych przyrządów służących do oznaczenia elastyczności mięśni i ich ściśliwości. Ważne jest w tej dziedzinie stwierdzenie, że „statyczna metoda", badająca ciągłą i jednomierną pracę (np. trzymanie ciężaru ramieniem wprzód wyciągniętem) zasługuje na większe zaufanie niż metoda przerywanej pracy, używanej w ergografji, gdzie w równych

odstępach czasu podnosi się jakiś ciężarek i gdzie po każdem podniesieniu następuje chwila odpoczynku.

Wiele uwagi poświęcił Schulte pomiarom czasu reakcji. Zapomocą licznych aparatów własnej konstrukcji zbadał nasz autor czasy reakcyj prostych i złożonych, nie ograniczając się do eksperymentów o typie laboratoryjnym, lecz mierząc czasy skomplikowanych reakcyj sportowych np. czas reakcji wybiegu na dane hasło (start). Mam jednak wrażenie, że tutaj autor nie dorównał badaniom Sikorskiego d moim (zob. S. Błachowski: „Chronometryczne badania nad przebiegiem startu. Poznań 1924), których czywiście — jest to los polskich prac — nie znał. Natomiast bardzo ciekawe są wyniki, do których doszedł Schulte przy oznaczaniu szybkości biegacza w 100 metrowym biegu. Dotychczas oznaczano tylko szybkość całego biegu przez mierzenie zapomocą stoppera czasu całego biegu od startu do mety, nie wiedziano zaś, z jaką szybkością biegacz się porusza na poszczególnych odcinkach tej przestrzeni. Schulte podzielił tor na 5 odcinków po 20 m i zapomocą odpowiednich kontaktów elektrycznych, ustawionych przy starcie, po 20, 40 i 80 metrach oraz na mecie, oznaczał czasy przebiegania przez te punkty. Z wyników w ten sposób osiągniętych przytaczamy:

1. Szybkości biegu w zakresie odcinków 20 metrowych wahają się pomiędzy 5 a 10 m/sec.

2. Przeciętna szybkość biegu na 100 m u dorosłego człowieka podnosi się z 0 m/sec (w chwili startu) do około 6 m/sec, aby potem wznieść się do 8 m/sec i pozostać na tym mniejwięcej poziomie do końca.

3. Maksimum szybkości biegu przy największym napięciu sił nie osiąga się naogół przed 40 m.

4. Od 0—20 i od 20—40 m wzrasta szybkość biegu w sposób równomierny; wzrost szybkości zdaje się tutaj zależeć tylko od uzdolnienia, techniki i treningu, wpływy zmęczenia, taktyki itp. nie odgrywają tu poważniejszej roli.

5. Począwszy od 40 m zaznaczają się silniej różnice indywidualne. Zmęczenie, wyrównywane lub nawet przekompensowane przez wysiłek woli, posiada tu większe znaczenie, jak również taktyka, starająca się oszczędzić zapas sił na ostatni etap biegu.

6. W stadjum końcowem (80—100 m) występują dwa typy: typ silnie wyczerpującego się biegacza, wykazującego obniżenie szybkości biegu, i typ biegacza, wzmagającego jeszcze nieco końcową szybkość.

7. Ogólnie powiedzieć można, że w biegu 100 m szybkość po starcie gwałtownie wzrasta, potem następuje pewne obniżenie z powodu zmęczenia, następnie mniej lub więcej silny spurt, a wreszcie nieznaczne wyczerpanie końcowe aż do przejścia przez metę.

Ustaliwszy w ten sposób pewne doniosłe cechy 100-metrowego biegu, wywodzi Schulte, z punktu widzenia techniki sportowej, że najbardziej korzystne jest przy biegu 100 m jak najszybsze osiągnięcie możliwie najwyższej szybkości i utrzymanie tej szybkości aż do końca, względnie nieznaczne jej zwiększenie w spurcie. Wahania w szybkości biegu polegają na błędnej technice pracy rąk i nóg.

Specjalnie warto podkreślić badania Schultego nad związkiem pomiędzy rozbiegiem a skokiem w dal. Okazało się na podstawie ścisłych pomiarów, że słuszną jest opinja doświadczonych sportowców, iż najlepszy wynik w skoku w dal można osiągnąć przy największej szybkości rozbiegu.

Osobny rozdział poświęca autor psychologji boksu, dołączając do tego rozdziału dwa artykuły napisane przez swych współpracowników, mianowicie rozdział „o zmyśle siły", i „o szybkości boksowania". Wreszcie włączył Schulte do swego dzieła artykuł Schlichtinga p. t. „Gorączka startu" i artykuł Knappego p. t. „O zdatności footbalisty". Zamykają dzieło rozważania na temat „Ciało i dusza".

Ogólnie należy powiedzieć, że dzieło Szultego przyczyniło się do wyjaśnienia najważniejszych zagadnień psychologji sportu w wyższej mierze, niż jakakolwiek publikacja ostatnich lat. Można się nie godzić na pewne szczegóły, n. p. na sposoby graficznego przedstawienia niektórych wyników, można w niektórych jego konstrukcjach dopatrywać się podobieństwa z konstrukcjami dawniejszemi innych autorów, można czasami czuć się urażonym literackością w wyrażaniu myśli, niemniej jednak należy przyznać, że książka Schultego stanowi ważny, w wielu punktach nawet decydujący etap w rozwoju psychofizjologji sportu, a tem samem nauki o sporcie w ogóle.

Stefan Błachowski (Poznań).
prof. Uniw. Poznańskiego.

„Stadjon", tygodnik ilustrowany poświęcony sprawom sportu i przysposobienia wojskowego Nr. 5 pod redakcją Czarnockiego.

Treść: Powieść sportowa, Kultura walki, o Tajemnicach smarów narciarskich, Tragiczna śmierć wielkiego murzyna, List z Paryża, Ze stolicy naszego narciarstwa, Przysposobienie wojskowe, Wojskowe kursy narciarskie w Zakopanem, Wizyta w Dolinie szwajcarskiej etc.

„Przegląd Sportowy", tygodnik ilustrowany, poświęcony wszelkim gałęziom sportu pod red. Ferdynanda Goetla. Na treść Nr. 4 go za styczeń składa się: Wynik ankiety-konkursu „Przegl. Sportowego", Polska wyprawa hockey'owa zagranicę, Kronika, Wiadomości krajowe etc.

Redakcja i Admin. Warszawa, Zgoda 12.

„Ochrona Społeczna", organ okręgowego Związku Kas Chorych na Województwa Poznańskie i Pomorskie, poświęcony ubezpieczeniom społecznym pod redakcją Z. J. Szymkowiaka. Na treść Nr. 11-go składa się: Obciążenie górnictwa ubezpieczeniami społecznemi nad Ruhrą i na polskim Śląsku. — O metodach walki przeciwgruźliczej. — Głos czeski o ubezpieczeniach społecznych w Polsce. — Ubezpieczenie przeciw bezrobociu w Niemczech. — O przyszłości kąpielisk w Czechosłowacji. — Higjena i medycyna społeczna etc.

Red. i Admin. Poznań, ul. Patr. Jackowskiego 32.

„Kalendarz Kasy chorych". Kasa chorych m. st. Warszawy wydała na rok 1926 „Kalendarz-Informator", wyróżniający się dodatnio z pośród wydawnictw

tego rodzaju. Estetyczna szata zewnętrzna, liczne ilustracje, bogaty dział adresowy i informacyjny czyni z tej książki ciekawe vademecum. Przeważna część kalendarza poświęcona została opisowi Kasy chorych, jako instytucji, jej agendom, rozwojowi, statystyce i przepisom, normującym stosunek prawny do obowiązku ubezpieczenia się na wypadek choroby.

„Gry i Zabawy". Miłośnikom dzieci wogóle, a kierownikom dziecięcych ochronek w szczególności poświęciła swą książkę p. Molendzińska-Wernerowa, zatytułowaną „Gry i zabawy".

Jest to obszerny zbiór gier i zabaw dziecięcych, zazwyczaj bardzo prostych i niewymagających żadnych pomocy technicznych, najczęściej związanych z jakąś melodją i tekstem piosenki.

Podany w książce p. Wernerowej materjał jest wynikiem długiej praktyki na tem polu, to też zastosowanie go osiągnie niewątpliwe i wdzięczne rezultaty.

Kronika.

Walka z gruźlicą. Szerzenie się gruźlicy wśród dzieci i młodzieży wymaga utworzenia odpowiedniej liczby zakładów leczniczych. Dotychczas istniejące i będące w budowie zakłady w Busku i Zakopanem nie są w stanie zadość uczynić wielkim i wzrastającym potrzebom. Wobec tego ministerjum pracy i opieki społecznej zainicjowało stworzenie nowego zakładu leczniczo wychowawczego dla dzieci gruźliczych. Zakład będzie zorganizowany i prowadzony przez warszaw. Tow. przeciwgruźlicze w Otwocku. Zakład obliczono na 100 dzieci. Na koszta organizacyjne ministerjum pracy i opieki społecznej udzieli subwencji.

Opieka nad matką i dzieckiem. Organizacje opieki nad matką i dzieckiem, działające na terenie m. Warszawy postanowiły wspólnie z Wydziałem zdrowia i Wydziałem opieki społecznej i szpitalnictwa magistratu utworzyć komitet doradczy, dla zjednoczenia działalności wszystkich tych organizacji i towarzystw i prowadzenia jej w kierunku najbardziej racjonalnym zgodnie z nowoczesnemi wymaganiami w tej dziedzinie.

Posiedzenie przedstawicieli towarzystw w celu powzięcia decyzji ostatecznej i wybrania komitetu odbędzie się w początku lutego.

Walne zebranie Związku Publicystów i Dziennikarzy Sportowych odbyło się 30 stycznia w Warszawie. Z sprawozdania okazało się, iż Związek się rozwija, zgrupowawszy kilkudziesięciu członków i zdobywszy sobie siedzibę w pasażu Luksemburga. Owocem działalności zarządu jest wcale pokaźna bibljoteczka, która prócz literatury sportowej, zawiera wiele książek naukowych i belletrystycznych.

Wybory dały następujący wynik: Prezes Sikorski; członkowie zarządu: pp. Kpt. Misiński, Paszkowski, Kamiński i Walczak, Komisją rewizyj. Kpt. Królikowski, pna Muszatówna, porucz. Burhardt. Sąd Związkowy: Kpt. Krakierek, Dr. Mielech i Raszke.

Wyjazd narciarzy polskich zagranicę. Oprócz zapowiedzianego wyjazdu zawodników polskich do Francji i Szwajcarji, wyjeżdżają na mistrzowstwa czeskie do Nowego-Miasta następujący narciarze: Fr. Bujak, K. Schiele, H. Bednarski i T. Zaydel.

Subwencje sportowe dla klubów stołecznych W kwietniu b. r. będą płacone przez Magistrat m. st. Warszawy subwencje warszawskim klubom sportowym w sumie 45.000 zł. Podział tej sumy nastąpi na zasadzie rozdzielnika Związku Związków Sportowych, wobec czego Kluby sportowe winne składać do Wydziału Wykonawczego Z Z. odpowiednio umotywowane podania.

Z sumy wymienionej wyżej wydzielone będą kwoty specjalnie na kupno nagród imienia Magistratu warszawskiego dla różnych działów sportu.

Mistrzem Europy w łyżwiarstwie został Finlandczyk Skutnabb. W Chamonix odbyły się w dniu 26 b. m. mistrzowstwa łyżwiarskie w jeździe szybkiej Europy, których zaszczytny tytuł zdobył Finlandczyk Skutnabb przed Polackiem (Austrja), Pietilą (Finland.) Jungblutem (Austrja) i Roumba (Łotwa). Bieg 1.500 m. wygrał Skutnabb w 2,26,4 przed Pietilą i Polackiem. Bieg 10 000 m. zakończył się senzacyjnem zwycięstwem Polacka w 18,48,3 przed Skutnabbem 18.54,4.

Sprostowanie.

W Nr. 7 naszego pisma w korespondencji p. t. „Pierwszy stadjon w Wielkopolsce" zaszedł błąd, mianowicie, basen kąpielowy obejmuje teren 40 × 32 m. a nie 40 × 10 co mylnie zostało wydrukowane.

W Nr. 8, strona 7, II szpalta, wiersz 6 z góry ma być „do przetworów chleba wymielonych grubo, z dużą zawartością celulozy należą tzw. chleby Grahama, Simona".

Strona 7, II szpalta, wiersz 10 z góry ma być „polenta, w której jest kukurudzianka i mleko".

Strona 8, II szpalta, wiersz 7 z góry ma być „o 20%"
„ „ „ „ 26 „ „ „wzrosła"
„ „ „ „ 34 „ „ „ze szpitali"



LITERATURA i SZTUKA

JAN ZAHRADNIK.

Higjena lektury.

Jeśli mówienie prawdy może być czasem nietaktem, to popełniam tutaj gruby nietakt. W piśmie poświęconem sprawom kultury fizycznej, w miesięczniku, w którym przynajmniej raz na miesiąc uczeni specjaliści narzekają na niski poziom higjeny w Polsce, ja, laik, biorę społeczeństwo w obronę przed zarzutami fachowców. Ale pocieszam się, że robię to w imię słuszności.

Bo prawda, że społeczeństwo polskie nie przestrzega takich droblazgowych przepisów higjeny, jak np. kąpiele albo przewietrzanie mieszkań; jednakowoż wszystkie te bagatelne uchybienia wetują sobie Polacy w trójnasób w innej, rozległej dziedzinie życia, w której obowiązuje reguła najściślejszej higjeny. Reguła twarda i surowa, niby rodzaj ostrej djety.

„Społeczeństwo" — pisze znakomity krytyk polski, — „nie jest tak cyniczne, jak pewien mój znajomy, który zwykł mawiać: „Nie dość, że kupuję książki, jeszcze mam je czytać?" Ono całkiem spokojnie książek nie czyta, ani nie kupuje". Uwaga ta dotyczy, oczywiście społeczeństwa polskiego.

Polak nie czyta książek. Jest pod tym względem jaroszem. Polak wie, że czytanie szkodzi zdrowiu i stoi w jaskrawej sprzeczności z zasadami higjeny.

Ten wpływ lektury na organizm ludzki jest podwójnie szkodliwy: bezpośrednio i pośrednio.

Po pierwsze, z chwilą, gdy czytam, muszę zająć pozycję siedzącą albo leżącą. Stać jest niewygodnie — przynajmniej przez dłuższy przeciąg czasu. Otóż, gdy leżę nadwerężam sobie wzrok, nieprzywykły do takiego nastawiania wobec przedmiotu obserwacji (to znaczy w tym wypadku: wobec liter książki). Siedząc, psuję wzrok również, wprawdzie nie tak silnie. Zato przez nachylenie się nad książką skrzywiam kręgosłup, garbię się i wogóle osłabiam organizm.

Ale nierównie szkodliwsze w skutkach są pośrednie wpływy lektury. Działają one na ustrój nerwowy czytelnika. Wiadomo, że wszelkie silne wzruszenia, podobnie jak i wszelkie intensywne wysiłki intelektualne czyli procesy myślowe, w wysokim stopniu rujnują nerwy. Mózg jest instrumentem bardzo czułym; trzeba się z nim obchodzić ostrożnie i nie wolno go nadużywać. Kto wie, czy nie byłoby lepiej, korzystniej dla zdrowia, gdyby człowiek nie miał mózgu zupełnie. Większość krytyków polskich zdaje się

podzielać ten trzeźwy pogląd. Nie znam tylko opinji psychjatrów w tej kwestji.

Otóż lektura zmusza, niestety, do myślenia. Szczególnie niehigjeniczną czynnością jest lektura powieści. Mówię o powieściach napisanych z talentem. Czytelnik podlega sztucznie narzuconym, gwałtownym i zmiennym wzruszeniom przez dwu—trzygodzinny okres czasu. Można sobie wyobrazić, jak się to odbija fatalnie na systemie nerwowym, zwłaszcza zważywszy, iż jeszcze po odłożeniu książki następuje zazwyczaj recydywa wzruszeń w formie wspomnienia. Och ta nieszczęsna pamięć ludzka!

Zdawałoby się, że nowele nie są tak niebezpieczne dla zdrowia, bo dają przeważnie jedną emocję i krótszą. Ale gdzie tam! Taka emocja jest również groźna; kończy się, czy też raczej urywa nagle i wywołuje ogromne wstrząsy psychiczne, niepożądane niepokoje, mogące doprowadzić do przewlekłych zaburzeń, neurastenji itd. To samo dotyczy wierszy lirycznych. W dodatku liryka wtrąca nas w stan podwójnie anormalny. Wiadomo przecież, że rymami nikt nie myśli — a liryk narzuca nam swoje myśli, zwyrodniałe w kształt rymu... Zatem społeczeństwo nasze unika także czytania nowel i poezyj lirycznych.

Nienaturalnego wysiłku wyobraźni wymaga zwłaszcza lektura dramatów. Już lepiej oglądać je na scenie, bo tam wszystko podane już na talerzu, co upraszcza współpracę intelektualną publiczności. Ponieważ jednak do teatru uczęszczamy rzadko, gdyż mecze footballowe zabierają nam za dużo czasu, więc ustrzegliśmy się szczęśliwie także i tego niebezpieczeństwa, jakiem jest przejmowanie się perypetjami akcji, grą aktora i wszystkiemi wogóle okropnościami, które od wieków w dramacie się odbywają.

Zbędnem jest chyba przypomnieć o zabójczym wprost wpływie dzieł naukowych wogóle, a filozoficznych w szczególności na niebacznych czytelników. Człowiek, który systematycznie uprawia tę lekturę, skazany jest na nieuchronne obłąkanie. Częstokroć objawia się ono w ten sposób, że chory zaczyna sam pisać także dzieła. Jest to, coprawda, najgorszy, ostateczny objaw paranoi. Polak, świadom tej prawdy, zostawia lekturę książek naukowych żydom, jako wrodzonym wrogom higjenicznego trybu życia.

Szkic mój nie byłby zupełny, gdybym nie dodał, że w pewnych wypadkach lektura bywa zalecaną i można ją stosować nawet jako terapię, niemniej jednak należy tu postępować ostrożnie, aby metoda leczenia nie nabrała, broń Boże, cech t. zw. końskiej kuracji. Nowaczyński opowiada o pewnym arcybiskupie, który „do poduszki“ kazał kapelanowi czytywać sobie na głos Pismo święte, inaczej nie mógłby zasnąć.

W tym przykładzie tkwi sedno sprawy. Tak uprawiana lektura działa na nerwy kojąco, po przebudzeniu nie zostawia żadnych szkodliwych skutków, niczem nieszkodliwy, jedyny w swoim rodzaju środek nasenny. W ten i tylko w ten sposób wolno, co więcej należy czytać: mechanicznie przebiegać oczyma po literach (ewentualnie, jeśli kogoś stać na lektora, słuchać monotonji jego głosu), starając się przytem usilnie o absolutne niezrozumienie czytanych (ewentualnie zasłyszanych) słów i zdań. Ani jednego zdania, ani jednego słowa! Nic nie rozumieć, aby nic nie myśleć.

Bo najzdrowszym człowiekiem jest niczego nieświadom. Jeśli taki człowiek przypadkiem zachoruje, to nawet wtedy o tem nie wie. Może więc powiedzieć śmiało: „Nie jestem chory“.



Współczesna liryka niemiecka.

Alfred Lichtenstein

Mgła.

Jak miękko, cicho w mgle topnieje świat
Bezkwiste drzewa spływają się w dym
Pełzają cienie, skąd krzyk ostry padł,
A ludzkie bestje nikną w mroku złym.

Gazowe lampy jak schwytane muchy
I każda pełga, chcąc uciec z zamieci,
Lecz z boku czyha pośród zarzy głuchej
Zjadliwy księżyc, pająk w mglistej sieci.

A my — klnąc żywot, myślą śmierci jrzali,
Depcemy z zgrzytem piękna dziką moc,
Kłujemy okiem, z nędzy oniemiali
Lancami źrenic od mgły spuchłą noc.

Paweł Zech

W Fryzowni.

Tyrannie szczerzą białe zęby stali
ze splątu kółek. Djabli miele młyn
i na podłogę z wypalonych glin
chmurą czerwoną wiór miedziany wali.

Lodowce gruszek złocą nagość ciał,
co grzywy maszyn oliwionych głaszczą,
gdy automaty nożycową paszczą
w niteczki krają żelaz ciężki zwał.

Zaciste pięści, wśród spluwania klątw
podgwizdy majstrów, ciał palonych swąd,
pogroza mściwa maszyny: uśmiercić.

Gniew się czerwieni z lic brodatej sierci,
a oczy wpięte jako rżnięte szkła,
wpatrzone w siebie aż do duszy dna.

Jakób van Hoddis

Koniec świata.

Z spiczastych lecą kapelusze głów
i wrzaski biją o niebiosów sklep,
Spadają cieśle z dachów w krwawy skrzep,
w przystaniach — głoszą — rośnie fali huf.

Burza szaleje, skaczą dzikie morza
na ląd, by groble porozwalać z granic.
Co drugi z ludzi na katar zachorzał,
koleje z mostów spadają krzesanic.

Jerzy Heym

Bóg Miasta.

Na piętrach domów rozparł się szeroko,
wokoło czoła czarne zległy wiatry,
i patrzy wściekły, gdzie pustki pomroką
ostatnie w polu zabłąkane szatry.

Wieczorna zorza krwawi brzuch Baala,
a wielkie miasta klęczą mu u nogi,
Kościelnych dzwonów niezmierzona hala
kłoni się jemu, gdzie wież czarne stogi.

Jak korybanty tysiączne muzyki
taneczne walą ulicami głośno,
dymem kominów, chmurami fabryki
płyną ku niemu wonią kadzideł nośną.

Brwi groźne burzą szeroko nabrzmiałe,
Ściemnia się wieczór nocą odurzony.
Zygzaki grzmotów, sępy osowiałe,
z za grzywy patrzą gniewem nastroszonej.

Wyciąga w ciemnię swą rzeźniczą dłoń
i nią potrząsa. Ogni pędzi morze
poprzez ulice. Męki żarna skroń
zżera je chciwie w ranka późne zorze.

Tłum. Ad. Konopnicki.



ARTUR CWIKOWSKI.

W zapachu werbeny.

...Wtem otwarły się drzwi i bez pukania weszła ona, jak gdyby była tu domowniczką i opuściła mię przed chwilą.

Poznałem ją odrazu, choć minęło już dwanaście lat, jak jej nie widziałem. Lecz, co najdziwniejsza, nie zdziwiłem się wcale. Doznawałem tylko tego nieokreślonego uczucia, jak zawsze, gdy była przy mnie: upajającej rozkoszy, zmieszanej z trwogą, chęci wyciągnięcia rąk do niej, przygarnięcia jej do siebie.

Bo od dwunastu lat błądziłem sam po świecie.

Uśmiechała się tym właściwym sobie, trochę przekornym, trochę pieszczotliwym uśmiechem, jak zwykle w chwilach, gdy jej byłem miły.

Przybliżyła się ku mnie i położywszy rękę na mem ramieniu, zajrzała mi w twarz. Gwiaździste jej oczy opłynęły mnie, wniknęły do mózgu.

Chciałem jej zrobić miejsce koło siebie na wielkim fotelu, lecz potrząsnęła głową.

— Dziś wigilja — odezwała się pytająco — a ty?...

— A ja — mówiłem roześmiany — ja czekam.

Właściwie — na co czekam? Nie pamiętałem już, zresztą było mi to obojętne, jak wszystko, co się działo przed jej przybyciem.

Po pokoju tułała się woń wiosennego sadu, który gdzieś, kiedyś kwitnął w noce, zanoszące się szczęściem młodości... Wiem, wiem...

Podniosłem się, ująłem w dłonie jej twarz, pociągając ku sobie.

— Nie całuj mnie — wyszeptała, ciągle z uśmiechem na ustach — przecież wiesz, żem umarła.

Cóż to znaczy? Nie obchodziło mnie to wcale.

Dziewczynka rozglądała się po pokoju.

— Dzisiaj wigilja... brr, jak tu pusto u ciebie... i nawet nie uczesałeś się porządnie. Poczekaj.

Poczęła paluszkami układać mi włosy.. Czułem je jak promienie.

— A teraz chodź.

Mógłżem się jej opierać? Czyż nie robiła zawsze ze mną, co chciała?

— Gdzież idziemy?

— Na wigilję.. chodź prędzej, już czas... O, jakże ty marudzisz!

— Lecz prawda — dodała — muszę cię prowadzić... ty nie znasz tych miejsc.

Wprawdzie mieszkałem w tym domu już dwa tygodnie, lecz wtedy rzeczywiście bez niej nie wiedziałbym, gdzie się obrócić.

Bo gdy otwarła drzwi, ukazała się przed nami amfilada pokojów, nie znanych mi całkiem. Były pełne jakiegoś dziwnego półcienia, nalane jakby szafirem i srebrem.

— Skąd tu ta jasność? — spytałem mej przewodniczki.

— Ach, ty! Przecież księżyc świeci przez okna...

Rzeczywiście przez wysokie okna lała się smętna światłość księżyca, która była jedyną jaźnią tych pokojów. Widziałem martwy, oślepiająco biały krąg lodowy na ciemnym firmamencie.. i miałem wrażenie, że wokół tego domu rozciąga się nieobeszła pustynia śniegów, po której Rozpacz tylko chodzi.

— Na wigilję — powtarzałem sobie, dziecinnym zdjęty upojeniem, czując na palcach swych uścisk jej dłoni, która wiodła mnie dalej i dalej.

Chwilami jakiś odruch podświadomy kazał mi się wstrzymywać, ale wówczas obracała ku mnie twarz z ślicznym dąsem wyrzutu, że ogarniał mnie żal, jak płomień i tkliwość i strach, by mnie nie odeszła... jak wtedy, jak wtedy...

Nareszcie ujrzałem półuchylone drzwi, przez które w milczący mrok pokoju buchała smuga złotego światła, niby od wielu zapalonych lamp i niósł się gwar licznie zebranych ludzi.

Wówczas ta słoneczna przystanęła, mówiąc:

— Prawda, jak tam wesoło?

Boże drogi! jakżeby na wigilji nie miało być wesoło?

Stanęliśmy w progu i w jednem mgnieniu oka ogarnąłem całość.

Za długim, biało zasłanym stołem siedzieli wszyscy moi dawni znajomi, niektórzy zapomniani prawie.

Ojciec, umarły przed dwudziestu prawie laty, brat, chłopiec dziewięcioletni, utopiony kiedyś... a dalej krewni, przyjaciele lat szkolnych i późniejszego wieku, wszyscy ci, którzy wzięli w siebie cząstkę mej duszy, których istnienia wchodziły w krąg mego życia i oddziaływały niejednokrotnie na funkcje mych myśli, mych pragnień, mych czynów. — Wszyscy, wszyscy.. tłum wielki, który odszedł za jakąś zasłonę, zatracił się z widnokręgu mego.. Poznawałem twarze, jedne odrazu, inne dopiero przy wysiłku pamięci, przypominałem nazwiska, miejsca gdzieśmy żyli, uczucia, któremi kiedyś weseliło się, smuciło i tęskniło serce...

Na stole dymiły potrawy... białe ogniki świec pełgały po srebrze zastawy...

W głębi, w kolorowych festonach, iskrami świeczek płonąca, złoceniem orzechów i włosów anielskich migotliwa, jak zjawa, czy symbol najpiękniejszych lat życia, wznosiła się choinka...

To wszystko przemyślałem i przeczułem przez długą chwilę sekundy. Pierwszym moim odruchem było biec do ojca, przypaść do piersi jego...

— Tatku — zacząłem mówić zapamiętanym z dzieciństwa wyrazem — to ja... to ja... przyszedłem.

Ale on nie widział, nie słyszał mnie... Nachylony do swojej siwowłosej matki rozmawiał z nią z wielkiem ożywieniem. Wogóle rozmawiali wszyscy wesoło, lecz mózg mój nie pojmował treści słów, nie rozumiałem niczego.

— Ojcze — wołałem przez łzy, całując jego ręce — nie poznajesz mnie? nie chcesz mnie poznać? To ja, twój syn..

Cóż to miało znaczyć? Nie zważał na mnie nikt, jakby mnie wcale nie było. Nagle odniosłem wrażenie, że moje ciało jest, jak ciało ducha, które przenikać może treść obcą, nie doznając oporu.

Wszak krzyczałem głośno, obejmowałem ojca za szyję, zwracałem się do innych z prośbą, z zaklęciem, z płaczem — nie istniałem dla nich...

Byli pomiędzy sobą — ci umarli — żyli życiem realnem rozumieli się, cieszyli wspólnie — a ja?

Nie było mnie.

Zapamiętałem się w żalu bezmiernym, w poczuciu krzywdy niezgłębionej. Płacz rzewny, dziecięcy wstrząsał całą mą postacią, łzy zlewały mi twarz, usta powtarzały słowa miłości i skargi. Klęczałem u kolan ojca, uświadamiając sobie z goryczą, że nie jestem nawet widmem dla niego.

O wigiljo, wigiljo moja!

Naraz uczułem dotknięcie na głowie. Po dreszczu, który mnie przejął, poznałem, że to były jej ręce

Jasna dziewczyna patrzyła na mnie przeciągle, przejmująco. Zrozumiałem, że teraz coś się stanie i ulga nieskończona wypełniła mi serce

Płochliwem pytaniem zawisłem na jej wargach...

— Dlaczego .. dlaczego?..

Miała dla mnie pobłażliwe, dobre słowa, niby szept wśród pachnących gałęzi bzu

— O, jakże ty się niecierpliwisz.. Czekałeś lat tyle — i cóż teraz kilka sekund znaczy?..

— Obcy tu jestem wśród tych, których kochałem — skarżyłem się.

— Tak jesteś obcy jeszcze dla wszystkich... ale..

— A ty... ty przecież także...

— Chcesz powiedzieć, że ja także umarła? — dokończyła z uśmiechem mej myśli.

Obłok rumieńca przepłynął przez jej twarz. Zaszemrały słowa ciche, radośne.

— Wszak mówiłeś zawsze... i wierzyłeś w to, że ja... byłam szczęściem twojem.

— Któżby cię wyprowadził z tych smutnych, chłodnych pokojów, przez które szliśmy, gdyby mnie nie dane było być przy tobie? Ktoby ci otworzył drzwi na tę radość, na to światło?

— Więc ty jesteś Szczęściem?

W tejże chwili twarz jej stała się nieruchoma, jakby stężała w ekstazie oczekiwania. Oczy zamieniły się w jakieś głębie przepastne, na dnie których leży straszliwa tajemnica. Magnetyczna ich siła legła na mnie lodowym ciężarem grozy..

Tak — chwila jeszcze — a coś się stanie. Niechże będzie! Byłem smutny i zmęczony na śmierć..

Wtedy usłyszałem krzyk jej donośny, przenikliwy:

— Nie, nie jeszcze... odejdź stąd!

Wyciągniętemi rękoma pchnęła mnie gwałtownie przez próg, a równocześnie z ogłuszającym łoskotem zawarły się drzwi..

* * *

Masywny kandelabr bronzowy pogięty cały leżał na środku pokoju, obok przewróconego stołu, wśród roztrzaskanego szkła lampy. Przy tym stole przed tym dziwnym stanem, w jaki popadłem, siedziałem — ja, czytając książkę. Widziałem ją również na podłodze.

Lecz obecnie znajdowałem się na fotelu pod ścianą. Fotel ten stał na kółkach, zakupiony umyślnie swego czasu dla sparaliżowanej matki mego kolegi, u którego bawiłem. Kto przesunął mnie pod ścianę przed chwilą zerwania się kandelabru, który byłby mię zabił, spadając?

Na łoskot, spowodowany upadkiem wbiegła służba, a w chwilę później ukazał się i gospodarz, wracający sankami z miasta z ostatnimi zakupami.

Otoczyli mnie wszyscy, spłoszeni, pytający. Cóż im mogłem odpowiedzieć?

Miałem serce przelewające się jeszcze wzruszeniami ostatnich chwil, w oczazh wizję wigilji umarłych, postać ukochanej... Patrzyłem teraz na nich, jak na obcych ludzi.

Nie słyszałem nawet, czem tłumaczono zerwanie się kandelabru.

— Jakie szczęście — mówił mój przyjaciel — że nie siedziałeś właśnie przy stole — jakie szczęście!..

Ach, przecież ja przy nim siedziałem, zapadając w ów sen kataleptyczny, czy jak ten stan nazwać inaczej...

— Skąd ten zapach werbeny w całym pokoju? — zdziwił się nagle mój gospodarz — czy to ty skropiłeś się perfumami?

Zapach werbeny? Wielki Boże! Któż to lubiał nad inne wonie werbenę?

I w olśnieniu jednej sekundy stało mi się wszystko zrozumiałe... To ona używała perfum werbeny i dlatego zawsze ten słodki, smętny zapach był mi milszy nad inne...

Posiadłem pewność niewzruszoną, błogą: ona była tutaj... ta najbardziej kochana, ta dawno umarła ta niezapomniana nigdy...

Wigiljo najsmutniejsza i najpiękniejsza, wigiljo, moja!...



W. RAORT.

Wiosna.

Pójdziemy dziewczyno w ten rozsłoneczniony świat wiosny...

Pójdziesz, kochanie?

Ucieleśni się w skrócie kilku chwil baśń marzonej wiosny, którą śniło się przy wystygłym piecu i szybach obleczonych w strzępiaste girlandy palm i kwiatów egzotycznych, malowanych ręką Zimy.

Coś się snuje... coś się marzy...

Wiosna, hej wiosna!

„Pójdziemy cisi alejami
wśród złotych przymgleń;
cisi, sami“...

Wprawdzie jeszcze „północ wiatrem dmucha“ i nie widać jakoś „złotych przymgleń“ w „cichych alejach“ — ale czego to poeta nie wyprawia „dla rymu“!...

Pójdź ze mną, kochanie!

Widzisz te złote przebłyski słońca wśród kikutów zamarłych drzew?

Widzisz tę jaśń prawie mistyczną, co przesącza się kropelkami roztopionego złota poprzez lazur modrego nieba i twarz twą przyobleka w płynne złoto koloru dojrzałej brzoskwini?

Widzisz te bledziutkie nacie roślinek anemicznych, co czupurnie słońce wyzywają i naigrawają się stalowym zaspom śnieżnym, czającym się w bruzdach fioletowego mroku?

Pójdź ze mną, kochanie!

Z twych ciemnych włosów uprzędę sobie noc granatową, w którą wplotę sierp bladego księżyca i miljardy gwiazd nocy wiosennej.

Z twych ust wykwitną purpurowe maki kołyszące się wśród fali złotawego zboża w upalny dzień letni.

Z twych oczu trysną jasne zdroje przeczystych wód i płynąć będą wśród polanek leśnych pełnych niezabudek i mięty pachnącej.

Twe ręce zamienią się na lilje bledziutkie o żyłkach błękitnawych, co drgać będą w mych dłoniach, niby więź strun targanych przemocną siłą rozkoszy i szczęścia.

Z twego serca bijącego głośno, wykwitnie purchawka kulista, uwita z przędzy babiego lata i wiotkich włókien puchu.

Dmuchnę w purchawkę kulistą i spytam Przeznaczenia: kocha — nie kocha?...

Polecą w dal strzępiaste puszki i źdźiebełka purchawki, na skrzydłach wiatru wiosennego...

Nie kocha!

— — — — — — — — — — — —

Każdy poeta, każdy idjota, każdy student i zredukowana panienka, piszą liryczne kawały na wiosnę.

Muszę się wydać na pastwę pismaków literacko reporterskich i sam o sobie powiedzieć: Nie jestem poetą, nie jestem studentem, nie jestem zredukowaną panienką...

— Voilà! więc jesteś pan idjotą?...

— Tak, tak panowie! Ponieważ piszę liryczne kawały na wiosnę — jestem idjotą.

Rzućcie na mnie kamieniem, obywatele! Kto z was pod starość głupstw nie popełnił, niech rzuci na mnie kamieniem!

Milczycie?...

A więc wolno mi śnić i roić tęczową baśń o tem, co na wiosnę budzi się w sercach zakrzepłych pod tchnieniem nigdy niekończącej się zimy?...

Wolno więc śnić o bajce z oślęcych lat, kiedy to z wiosną obnosiło się swoich ośmnaście lat życia po starym parku i nadsłuchiwało jak życie pulsuje w żyłach matki-ziemi; podpatrywało jak bledziutkie przylaszczki kokietowały embrjo fiołkowe; jak mrówki drażniły do kichania brodate kępy mchu, a modre oczy strumyków mrugały filuternie-znacząco, wśród tataraku i kit trzcinowych na łące bezkreśnej?...

Wolno?

— — — — — — — — — — — —

Chodź ze mną dziewczyno!

Stary już jestem i smutny i cichy.

Nie patrz na moje włosy przesypane siwizną, ani na fałdy zmarszczek, układające się w grymas ironji około ust.

Młody jestem!

Kto z nas w młodości głupstw nie popełniał?

Pójdź!

Widzisz tę aleję, która ginie gdzieś w perspektywie dalekiego błękitu? Chodź! Pójdziemy aż do końca, hen! ku gwiazdom w błękicie...

Widzisz ten liljowy zmierzch przesączający złotą jaśń słońca, nurzającego się w purpurze swej krwi?

Weź mnie za rękę i prowadź w ten zmierzch liljowy, nad brzeg purpurowego oceanu, gdzie nurza się słońce w kąpieli...

Widzisz ten las, gdzie wszystko dyszy żądzą rozrostu, a korony starych drzew stoją w zachodzących promieniach słońca, niby kolumny ze starej miedzi ulane?

Pójdź ze mną dziewczyno w tę mistyczną świątynię prastarych drzew, gdzie uklękniemy, aby modlić się przed bóstwem Nieśmiertelności i Piękna...

Widzisz tę drogę prowadzącą ku wsi zadumanej w szarym cieniu wiośnianego wieczoru?...

Pójdź ze mną dziewczyno!

Dostaniemy w karczmie chleb z masłem, wódkę fałszowaną i kiszone ogórki...

Pójdź! Mam dzisiaj pieniądze!

HENRYK ZBIERZCHOWSKI.

Niedoszłe powstanie z roku 1893.

(Z notatek Konspiratora.)

Są chwile, kiedy cała szarość codziennego życia wyłazi na wierzch jak sprężyna starej kanapy.

Są chwile, kiedy na skraju łóżka usiada wiedźma-troska i patrzy ci w duszę oczyma bez blasku, oczyma jesiennego nieba.

Są chwile, kiedy w graniu wichru za oknami, w płaczu jesiennego deszczu w rynnach słyszysz najwyraźniej nutę własnej bezsiły — nudny poszept klepsydry:

Piasek sypie się sypie
Gdzie spójrzeć szara mgła,
Wicher do tańca gra,
Na naszej stypie.

Gdzież nasz królewski djadem?
Spopielał dusze żar.
Senna gromada mar,
Pod niebem bladem.

W głuchą, samotną trumnę,
Każdy z nas cicho legł,
Ostry przybiło ćwiek
Przez serce dumne,
Piasek sypie się sypie . . .

W takich chwilach dobrze jest popatrzeć wstecz. Ku latom sielskim anielskim, ku latom swojego dzieciństwa.

I wydobyć ze wspomnień, przysypanych popiołem jakieś zdarzenie, jakąś rozkoszną przygodę, jakąś szkolną awanturę.

I zobaczyć, jakim się było, gdy się patrzyło jeszcze na świat czystemi oczyma dziecka.

Hej! bezgrzeszne wy lata... lata dzieciństwa!

— — — — — — — — — — — —

Druga klasa gimnazjalna.

Czterdziestu bęcwałów, w krótkich spodeńkach, jedni z włosami już na jeża, drudzy jeszcze z włosami „a la garcone", bo kochane mamusie kochały tak loki swych jedynaków.

Czterdzieści istot żywych, rozhukanych, których utrzymywał na wodzy jedynie strach przed „dwóją" i przed „karcerem". Panowie gimnazjaliści, patrzący już z góry na „mikrusów" z pierwszej klasy, choć nie wiele od nich wyżsi wzrostem i manierami. Bo gdy dzwonek ogłosił pauzę, druga klasa narówni z pierwszą zmienia się w tabun dzikich koni, pędzących z dzikim piskiem na podwórze gimnazjalne. W tej rozhukanej czterdziestce ośmiu nas trzymało się zawsze razem. Przylgnęliśmy do siebie od początku, pomagając sobie w nauce i dzieląc się śniadaniem. Podłożem tej przyjaźni był niewątpliwie intelektualizm. Poza grą w kiczki, poza „majówkami" i łapanką na podwórzu, mieliśmy już pewne kulturalne potrzeby, pewne wyższe aspiracje.

W tym właśnie czasie po raz pierwszy odezwało się we mnie dziedzictwo Apollina. Napisałem poemat pt. „Przyjaźń polska", który rozpoczynał się takim soczystym w obrazowaniu dwuwierszem:

Niedaleko Krakowa szedł człowiek niemłody,
Stanął, kichnął i rzekł: Tu doznam swobody!

Niestety więcej nie pamiętam, a manuskrypt gdzieś zaginął, czego do dzisiejszego dnia nie mogę odżałować.

Ósemka nasza zbudowała sobie tekturowy teatrzyk — co dwa tygodnie każdy z nas dostarczał nowej tragedji historycznej, którą wystawialiśmy przy świetle bengalskich ogni. Drugą naszą pasją była lampa czarnoksięska, ten praszczur dzisiejszego kina. Trzecią pasją trylogja Sienkiewicza, która przechodziła po kilka razy z rąk do rąk, budząc zawsze ten sam dreszcz i ten sam zachwyt. Pod wpływem tej boskiej lektury, pod wpływem „Kościuszki pod Racławicami" Anczyca, a może tych niezapomnianych wykładów historji prof. Kubali, klub nasz czysto literacki i intelektualny zmienił się zwolna w bractwo patrjotyczno-konspiracyjne. Marzeniem ośmiu bęcwałów stało się zbrojne powstanie, walka orężna z Austrją, oswobodzenie Polski z pęt niewoli. Przez szereg miesięcy przygotowywaliśmy się do tego dzieła wedle metod i reguł typowych konspiratorów. Korzystając z hektografu, którą skonstruował ze starej blaszanej formy do ciasta nasz mechanik teatralny Władek, wydawaliśmy pisemko propagandowe p. t. „Orzeł Polski". Co drugi artykuł lub wiersz zaczynał się od słów: Do broni Rodacy! Józek, nasz kasjer teatralny i najlepszy matematyk w klasie zajął się organizacją Skarbu Narodowego. W tym celu sprawił trzy kamienne Skarbonki, w których gromadziliśmy nasze studenckie oszczędności.

Przez szereg miesięcy sypały się do ciemnych paszcz naszych skarbowych garnuszków czworaki i szóstaki, wyłudzone od mamusi na cukierki lub od ojca na zeszyty. Co niedziela rano pod pozorem wycieczki na „kiczki" odbywała nasza ósemka konspiracyjne zebrania na polance w lasku podmiejskim. Tam w długich dyskusjach, którym przysłuchiwały się zadumane drzewa, dojrzewał plan spisku i tworzył się zarys pierwszych działań strategicznych. Skarbonki puchły, napełniając nas dumą. Dwie już były napełnione, trzecia stawała się coraz bardziej ciężką. Zbliżał się dzień czynu. Szybko daliśmy sobie radę z opozycją dwóch pozytywistów Staszka i Frania, którzy powstanie uważali za rzecz szaloną i niebezpieczną i doradzali ażeby za zebrane pieniądze zbudować balon i pojechać do Afryki. Obrzuceni przezwiskami „tchórzów" i „maminych synków" umilkli. Zapadła jednomyślna uchwała, ażeby za fundusze Skarbu Narodowego nabyć sześciostrzałowy pistolet i dwadzieścia pięć naboi. Jako termin wybuchu powstania naznaczono dzień 3-go maja. Dlaczego? bo dzień ten dla chłopięcych umysłów był żywym obrazem Polski, jęczącej pod obuchem niewoli. W dniu tym, na polance pod kopcem Unji lubelskiej odbywała się corocznie ludowa uroczystość, w rocznicę pamiętnej Konstytucji 3-go maja. Niezapomniana, podniosła chwila, pełna barw w majowem słońcu, resurekcja duszy polskiej.

Chorągwie, mundury, kolory, Orkiestra „Harmonji" w narodowych strojach, sokoli z piórkami u czapek, mowy i śpiewy pod turkusowem niebem. A za krzakami przyczajeni „policaje", błyszczący złemi oczami i srebrnemi półksiężycami na piersiach. Dla nas chłopców była to żywa personifikacja znienawidzonej Austrji, symbol przemocy i niewoli.

Plan nasz był jasny i prosty:

Podczas najbliższej uroczystości wpaść z zakupionym pistoletem na „policjerów", wziąć ich do niewoli a potem naród zebrany na polance pod kopcem wezwać wielkim głosem do broni — i tych strojnych muzykantów „Harmonji" i naszych dzielnych „Sokołów" i naszą straż ogniową w błyszczących hełmach. A dalej to już się samo zrobi, bo tylko zapał działa cuda. A w nas drugoklasistach był i zapał i wiara. Niestety nieprzewidziany wypadek pokrzyżował nasze plany, rozwiał piękne marzenia, kubłem zimnej wody oblał zapaleńców.

A było to tak: Staszek, rozżalony odrzuceniem planu podróży balonem do Afryki, „katabasowi" przy

spowiedzi wyśpiewał wszystko o naszym „Białym Orle“ i o zbliżającym się terminie powstania.

Katecheta, surowy kościany dziadek, pomalowany na kolor czarno-żółty, którego baliśmy się jak djabła — zabrał się do nas nie na żarty. Pewnego dnia wezwał nas siedmiu do kancelarji. Staszek nie został wezwany. Od dwóch dni unikał naszego towarzystwa i nie patrzył nam w oczy. Instynktownie odgadliśmy co się stało. Ohyda zdrady dotknęła nas po raz pierwszy swemi zimnemi, mokremi palcami. Weszliśmy do kancelarji i stanęliśmy rzędem przed srogim inkwizytorem. Patrzył na nas przez chwilę swemi małemi świdrującemi oczkami a potem rzekł krótko:

— „Wiem wszystko... towarzystwo natychmiast rozwiązać. Druki popalić a pieniądze rozdzielić między siebie. Nie schodzić się więcej ze sobą i o ile możności unikać swego towarzystwa. Inaczej zostaniecie wyrzuceni ze wszystkich gimnazjów w państwie. Za tydzień macie się u mnie zgłosić wszyscy do spowiedzi.“

Odeszliśmy ze spuszczonemi głowami, ze smakiem piołunu w ustach. Nazajutrz był dzień wolny od nauki. Zeszliśmy się po raz ostatni na naszej łączce. Ja przyniosłem cały nakład „Białego Orla“, nasz kasjer dźwigał Skarb narodowy, zawinięty w gazetę. Był cudny ranek majowy. Na gałęziach darły się ptaki, jakby przedrzeźniając się z naszej niedoli. Ułożyliśmy mały stos z mchu i chrustu. Siwy dymek wzbił się pod turkusowe niebo. Za chwilę z naszego ukochanego „Białego Orla“ pozostała jedynie garstka popiołu wśród wypalonej trawy. Przystąpiliśmy do rozdziału Skarbu Narodowego. Zasiedliśmy w kuczki na miękkiej trawie — w środku koła umieścił się Władek z glinianemi puszkami. Roztłukiwał jedną po drugiej kamieniem i zawartość puszek wsypywał do czapki. Mimo cały smutek chwili, zabłysły nam oczy, olśnione stosem miedzi, niklu i srebra. Potęga pieniądza przemówiła po raz pierwszy do naszych czystych serc, rzucając cień, z którym w późniejszem życiu tyle razy mieliśmy się spotkać. Gdy przyszło do rozdziału pieniędzy, rzeczywistość przeszła najśmielsze marzenia. Do małej, wyciągniętej piąstki wciśnięto mi guldena i piętnaście centów. Był to zawrotny kapitał, który otwierał wszystkie możliwości nowych wzruszeń i nowych radości. Uczucie przygnębienia rozwiało się wobec takiego skarbu, z którego przed nikim nie trzeba było zdawać rachunku. Przez kilka dni następnych pławiłem się w marzeniach jak rozdzielić tą sumę, ażeby uzyskać za nią całą pełnię życiowych rozkoszy. Nigdy potem w życiu długiem i bujnem nie byłem tak gorliwym matematykiem, jak w tamtej jedynej chwili. Dodawałem, dzieliłem, odejmowałem. Wreszcie zapadła nieodwołalna decyzja duszy: widomy symbol mego patrjotycznego zapału rozdzielony został między teatr, katapulkę i cukiernię.

Tak skończyło się ostatnie, niedoszłe powstanie w roku pańskim 1893. Dzięki temu monarchja Habsburgów przetrwała aż do roku 1918.

O Austrjo! jak nam zawsze wykładał śp. prof. Kubala, zawsze i we wszystkiem miałaś więcej szczęścia, niż rozumu i męstwa.



HENRYK BALK — Lwów.

Puszczyki.

Niebezpieczny przejaw społeczny.

Swoista odmiana człowieka. Osobnicy, należący do tej species, z dziwną pasją oblewają bliźnich pomyjami „duszy“ swojej. Zamierzasz wybrać sie w podróż — puszczyk zaczyna złowieszczo hukać o zderzeniach pociągów, burzach morskich, bandytach, mordercach i korsarzach. Chcesz się żenić — puszczyk ponurym szeptem prowadzi cię w niesamowite pieczary udręczeń, zdrad i tragedyj krwawych. Posiadasz słoneczną wiarę w twórcze moce życia — puszczyk wywleka z nocy cienie straszliwe, zmory bezecne, dziwadła trupie, zjawy ohydne i potworne...

Polska posiada puszczyków gatunki krajowe w bardzo obfitym wyborze. Wymieńmy np. puszczyka politycznego lub literackiego.

Puszczyk polityczny w czasie wojny światowej nigdy nie wierzył w powstanie z martwych Ojczyzny. Wszystkie możliwości dopuszczał, wykluczał stanowczo tę jedną. Stał się jednak cud; puszczyk musiał uwierzyć. Obecnie jednak zawodzi żałośnie o tańcu na wulkanie. Źle jest! — woła donośnie — od Austrji wzięliśmy w dziedzictwie bałagan, od Niemiec — butę, a od Rosji — korupcję“. Dla puszczyka politycznego przyszłość narodowa twarz ma poczwarną, pokrytą wrzodami nieszczęść i katastrof.

Puszczyk literacki zowie Żeromskiego psychopatą, Reymonta — chamem, a Przybyszewskiego — warjatem. Autorowie młodsi powinni — jego zdaniem — popełnić zbiorowe samobójstwo, najlepiej zarazem trucizną, rewolwerem i stryczkiem. Dla puszczyka literackiego żywioł rodzimy w twórczości, to widnokrąg kury, a żywioł ogólno ludzki, to — brak widnokręgów. Poezja, to dzika i nierozumna gonitwa za tożsamością dźwięków, a proza — to chaos mowy antropopiteka. A zresztą, jeśli się dokładniej w rzecz wgłębić — konkluduje puszczyk literacki — literatura w fundamentach swoich, to rudera zmurszała, trwająca jeno martwą i ospałą mocą bezwładu.

I tak snuje się bez końca destruktywna litanja nihilizmu, który byłby śmieszny dla silnych, gdyby nie był tak niebezpieczny dla słabych. Słaba głowa bowiem chyli się przed puszczykiem w kornym pokłonie, bo go uważa za genjusz krytyczny. Puszczyk wszystko potępia — a więc jest wyższy ponad wszystko. Równie dobrze możnaby wywijać łamańce rozumowe: ręka brutalna zdusiła na miazgę młody kwiat różany, a więc ręka ta — piękniejsza i lepsza niż róża.

Puszczyk to syn Nudy i Zwątpienia, a nie Prawdy i Rozumu, jak się sądzi niekiedy. Trzeba umieć rozróżnić krytycyzm twórcy od krytycyzmu burzyciela. Puszczyka należy wymijać jak trędowatego i tępić jak pasożyta. Walka z nim bardzo trudna. Puszczyk bowiem gotów zwątpić w wszystko, nie zwątpi jednak nigdy w — siebie.

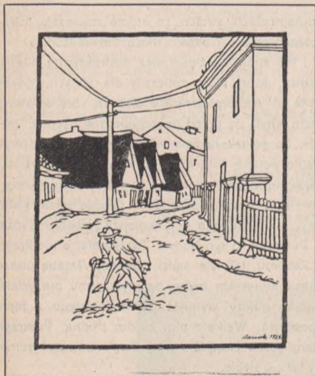


OD REDAKCJI.

W dodatku „Literatura i Sztuka" dzisiejszego egzemplarza reprodukujemy trzy obrazy znakomitego artysty malarza Prof. Władysława Sanoka z Poznania, na które specjalnie zwracamy uwagę.

Prof. Sanok, absolwent byłej Akademji Sztuk Pięknych w Berlinie, tudzież „Kunst Gewerbe Museum" tamże, wystawiał kolejno w Berlinie (1917-18) Monachium, Nadrenji, oraz w Poznaniu („Świt" 1920, Stow. Artystów — salon 1925 r.) przygotowuje obecnie wystawę zbiorową w Poznaniu.

Szczegółowy referat o sztukach plastycznych w grodzie Przemysława przyrzekł nam nasz poznański współpracownik do następnego numeru.



Organistówka (drzeworyt)



Ghetto



Fragment Starego Miasta (węglem).